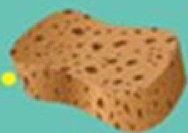
[美] 伊恩 · 博格斯特（Ian Bogost）_ 著
周芳芳 _ 译



玩的就是规则

PLAY ANYTHING





把约束化作游戏，玩是一种心态。



中信出版集团

版权信息

书名:玩的就是规则

作者:[美]伊恩·博格斯特

译者:周芳芳

ISBN:9787508684116

中信出版集团制作发行

题记

如果你能够抵御无聊，那么你一定事事成功。

——戴维·福斯特·华莱士（David Foster Wallace）

前言 人生并不是一场游戏

“人生就是一场游戏。”我相信你一定听过这句格言。作为一名哲学家、一个游戏设计师，我经常听到这句话。当人们发现我的兴趣正好是开发、使用并探索游戏这样的现代科技媒介时，他们便很可能就这句话与我展开不失礼貌的探讨，同时也会问我一些抽象、深奥的问题，比如：“某些真实的存在又意味着什么呢？”

和绝大多数格言一样，这句话蕴含的见解经不起推敲。“人生就是一场游戏”，所以……那又如何？游戏终将结束吗？游戏让你陷入了与其他人的对抗中，还是让你与其他人建立了合作？又或者，作为一名知名游戏玩家，对于现实中的人与物，你也可以像对待游戏中的小兵一样，任意操控他们？也许，这句格言的意思是“人生充满乐趣，就像游戏一样”——当然，如果觉得人生无趣，这句话也可以理解为“人生就像一场糟糕的游戏”。

我可以向你们保证，人生真的不是一场游戏，我也不希望你的人生变成一场游戏。现实世界还是像往日般美好，只是要看清它的真实面目很难。本书将从一个全新的视角为大家解答，如何在大大超越我们的身体、思想、希望和梦想的广袤世界里生存，如何快乐、心存感激地生活。为了清楚地阐述这个问题，本书将通过游戏设计和哲学，以及心理学、人类学、科学、艺术、设计、娱乐、计算机应用和文学等多领域的知识加以分析。

从游戏中，我们可以学到一个简单的道理：游戏的魅力不在于游戏的趣味性，而在于游戏所带有的限制条件和划定的边界——要想玩游戏，我们必须接受游戏规则。足球比赛时，两支球队，每队11人，

球员可用双脚、身体躯干以及头部射门得分；玩俄罗斯方块游戏时，要想让掉落的各种形状的方块组合排列成完整一行或几行，然后消除，你需要调整方块组合的方向，并将其放到恰当位置。但是，游戏（如足球比赛和俄罗斯方块）自身所创造的体验要比那些规则范围传达的体验丰富得多。只有在游戏设定的限制条件内，遵循游戏规则，刻意追求，才会获得这样的体验。游戏之所以有趣，就是因为有限制条件。

如果我们对待每个人或者每件事物，如散步与草坪、姑姑与祖父母、申诉委员会会议和商业旅行，都像对足球比赛和俄罗斯方块一样，尊重它们自身的价值和本来面目，不去想它们会提供什么便利，不把我们的希望强加给它们，不害怕它们会辜负我们的期望，那会怎么样呢？如果我们能够做到，那么我们的生活将变得更美好、更有意义，也更加无私。

这就是我们所要论述的“玩”的意义。专注于事物——任何事物——的本身意义，视其存在为合理。游戏的魅力不在于它们可以提供奖励或者带来快乐享受，而是在于它们在设计上存在的结构限制为游戏的“玩”提供了无限丰富的可能性。

“玩”不仅局限于游戏——只是在游戏中，提到“玩”这个概念人们更容易理解，也更熟悉。从广义上来讲，“玩”就是对受条件约束的结构进行操控。在足球比赛中，禁止使用手或者上肢控球进门；在俄罗斯方块中，只能利用特定形状的方块搭建一行或几行连贯横条。这些约束条件让比赛和游戏充满了活力，也正是这些约束条件成就了比赛和活动本身。“玩”不是工作的替代品，也不是治愈痛苦的良方，“玩”是一种愉悦地操控约束系统的方法。这种模式具有通用性，可以适用于任何事物——当然，它适用于足球比赛和俄罗斯方块游戏，同时，也适用于整理花园、抚养孩子、外出办事以及过婚姻生活。

某些概念看起来似乎很简单，例如“玩”以及它应该产生的结果——乐趣，但在本书中，我将彻底颠覆你对它们的固有看法。我要说的是，我们不仅不知道如何有效地“玩”，甚至我们通常对“玩”这个词的理解都是错误的。我们一直觉得，“玩”就是做我们想做的事情，将自我从外部的责任和义务中释放出来，只需遵从我们内心深处的最清晰的渴望。我们自认为了解自己想要什么，我们坚信命运掌握在自己手中，但实际上这些想法都是错的。

在如今这个时代，我们纵享自由，生活富足，但我们依然会感到痛苦和无聊。我们不应将自由视作从一系列限制中逃离，而是应将其视作对事物固有的或人为的限制因素进行探索的有利条件。

为了能够融入社会，不让自己陷入疯狂抵制世界、与整个社会为敌的境地，我们甚至可能“必须”这样做。我们有无数烦恼，很多让我们感到害怕。自然，我们会对自身充满忧虑，担心自己的命运，但事实上，更糟糕的是：我们恐惧我们赖以生存的世界以及世界上的一切。在遇到某件事情，如工作或者爱情，甚至是一个装满番茄酱的罐子或者一个周日的午后时，我们都会担心——担心它会给我们带来伤害，或让我们失望。我们担心它可能与期望不符；我们担心它存续时间过短，辜负我们的期待；然后我们还会担心对于此事的担心太多余了。

我们应该把这些无谓的担心从我们的生活中驱逐出去，不管是将至的爱情还是番茄酱，对于其提供给我们的美妙奇迹，我们都应该对此怀抱感激之情。要想实现这一重大心理转变，我们需要“玩”这个缺失已久的工具，但此“玩”并非你所知道的玩。这里讲的“玩”不是自私的、不顾及他人的玩乐，不是“鬼混”式的玩，而是一种深层次的、需要深思熟虑的“玩”，恰如“玩”足球、“玩”俄罗斯方块。我们需要全身心投入，触及平凡事物的深层内涵，从无聊中找到乐趣。

游戏带给我们的终极启示，既不是关于满足和奖励的，也不是关于媒体和技术的，更不是关于艺术和设计的，这是一个关于谦虚、专注和关怀的启示。“玩”能够培养谦虚品质，因为它要求我们尊重事物的本质，不要把我们的希望强加给事物。如果我们顺其自然，“玩”就是知足常乐的秘密所在。这并不是因为“玩”提供了幸福和快乐（虽然事实就是如此），而是因为这种“玩”能够让我们更加尊重周围的事物、人和环境，从而“玩”出天时、地利及人和。

1 乐趣，无处不在

无聊时如何寻找乐趣?

接受现实。

拥抱现实。

多年前，在亚特兰大的一家高档商场，我跟着我的妻子从一家店逛到另一家店。当天是周末，商场里人潮涌动，散发着热闹、欢快的假日气息，但我感觉无聊乏味，只想赶快离开。

一路上，我牵着女儿四处走，她当时只有四岁左右。她紧紧地握着我的手。我拉着她在人流中穿梭，对于她的小短腿来说，我们走得太快了，她要费好大的劲儿才能够和我的步调保持一致。

我感觉到她一路连蹦带跳，也感觉到她试图拽住我，让我走慢一些，好把我拽往另一个方向。察觉到这一点后，我低头看向她，这才发现了她暗暗拽我的缘由：她正直勾勾地盯着自己的鞋，调整自己的脚步，似乎想每一步都踩在地上的白色方形瓷砖上。当我带着她往前走时，为了避开拥挤的人群，我往往会绕着人群走，但她不想踩到瓷砖间的缝隙，所以她不停地调整自己的步伐，结果就是我被她反复往后拽。

所有人都能看出我女儿在做什么，实际上，她在用新方法玩一个叫作“脚踩缝内，妈妈背废”的游戏。这个游戏的规则是，不能踩到地砖间的缝隙，否则妈妈的背会断。这个游戏源于19世纪晚期的一种迷信说法，后来慢慢演变成孩子们在人行道上玩的游戏。但在商场内，

我女儿的玩法更有吸引力也更复杂：当我的步速已经快得过头时，她没有放弃不走，也没有吵闹，而是接受这个现实。由于我牵着她，她不需要自己选择路径，也不需要躲避人流，她只需关注自己的脚踩在哪里。不过，在这样做的同时，她也失去了对走路方向的控制。

通常，上述游戏对玩家的行动不做要求。你可以跟在一个小组后面行动，也可以在思考下一步行动时静止不动，或是做出其他行动。但是对于我的女儿来说，我迅捷而随意的步伐成了她的推进系统，她不必自己找路，因此她享受了一次奇幻之旅。相比于她自己走，她需要更快、更准确地做出决定。这让游戏变得更加刺激，充满了挑战性，同时也更有趣，更令人愉悦。

我的女儿自创了一个游戏。对这种事，大人们往往会毫不在意地说，她正在“玩”，但当她充分利用了当时普通的环境，将逛商场变成一场奇妙之旅时，痛苦就变成了乐趣。

通常，我们会觉得这是只有孩子才会拥有的创造力和应对之道。因为他们还没有经历生活的种种磨难，没有被残酷且乏味的成人世界的所谓礼节性规则所束缚。这是他们独享的快乐，直到有一天这种快乐被日复一日的无聊生活打败。

最近，心理学家和教育学家重新审视了上述说法。难道成年人真的无法拥有这种简单的快乐吗？他们是不是无须如此就可以获得快乐？对成年人来说，每一步都踩在瓷砖内，只能是走路时仪态尽失，并不能延续童年的快乐。不过，我们可以借鉴孩子的行为模式，而不必纠结于行为的细节。与大人相比，孩子不那么容易尴尬，而且他们也不够强壮。相比于成人，他们也许会更加天马行空、更加自由，也许不会，但他们被迫生活在一个不是为他们设计的世界中。在这个世界里，孩子们的渴望和快乐往往被忽略。为了适应这个明显不属于他们的环境，孩子们不停地妥协，不停地调整自己来适应周围环境。这是一种本能的智慧，而不是无知。

要是我们能够拥有这种智慧，并善加利用，生活肯定会和现在不一样。也许，我们不仅会敢于在拥挤的商场中玩踩瓷砖，面对生活，我们也会投入更多的热情和勇气，就像我女儿那天做的一样。对她来说，她甚至可以在成人才做的事情中（比如购物、走路、工作、做家务、处理住宅分区纠纷以及进行税务申报），发现有意思的地方和快乐，不管这些事情看起来多么无聊、愚蠢或者无意义。我们成年人所生活的世界也不是专为我们设计的——气候危机、混乱、事故、拥堵、意外、污染、疾病等层出不穷，我们却愚蠢地认为自己掌控了全宇宙。从这个角度看来，对一切怀着懵懂和谦恭之心的孩子们才是世界的主宰。

我的女儿为我们提供了答案：当你意识到某个物品、某件事、某种情况或者情境既不是为你设计的，也不会为你投入资源，甚至一点儿也不考虑你的感受时，那就穿透其外表、仅关注其本质，这样你便豁然开朗。你会越来越明白，这就是玩的意义所在。玩，并不是做我们想做的事，而是坦然接受人生中遇到的一切，做我们力所能及的事。乐趣不是愉悦的感受，而是通过小改变达到令人意想不到的效果。

想象一种乐器，比如吉他。当你在“玩”吉他时，你不会想干什么就干什么，因为你正在做一件特定的事情。只有在“品”上按准音，同时拨弦，以恰当的方式衔接和弦并相应地弹拨，你才能弹奏出动人的曲调，也就是我们所说的音乐。即使你不知道如何弹吉他，你仍然可以玩吉他，拿着吉他，假装自己是一位吉他高手。这种自我催眠也是一种玩法，装作一个灵魂乐手，对世间万物漠不关心。微金属乐队的吉他手在舞台上像挥舞斧头一样弹奏着吉他，疯狂得似乎要摧毁世界上的一切，他们则是在用另一种方式玩吉他。在他们手中，吉他犹如一台捣碎机。

你可以玩任何东西，就像我的女儿可以玩地上的瓷砖，就像美国的“吉他之神”吉米·亨德里克斯可以玩芬达电吉他一样。本书就是告诉大家如何玩，以及我们为什么需要玩。玩，听起来似乎是一个极不严肃又微不足道的话题，但当踩瓷砖、弹吉他这些熟悉的事物对此反驳时，玩，就充满了趣味性。与真正枯燥的事物相比，玩，需要甚至要求投入更多的精力、时间、包容心和金钱。

面对变幻莫测的世界、纷繁复杂的事物，我们所有人都面临着诸多挑战。面对一个冷漠无情的世界，要如何行事？如何发现生活的意义？如何获取成功？一种应对方法是反抗、放弃或者抵制我们周围的环境、我们的所有物以及各种关系，放弃那些因为了解不足而无法投入信任的事物；而另一种应对方法则是接受各种愚蠢的行为，如在商场踩地砖、假装玩吉他或者其他任何事物，根据事物本身的特性制定评判标准，而不再一味地用我们的想法和期待去支配我们的体验。

抛去理智

我们仍会想玩踩瓷砖的游戏。但我们会劝自己“不能玩”或者“不应该玩”。这不仅是因为这个游戏幼稚，还因为它很无聊。无聊的事情，我们已经做得太多了。跑腿、给车加油、遛狗、修理草坪等，日复一日，循环往复，太让人讨厌了！无聊如影随形，压得人透不过气来，要是能够找到一种方法从中解脱就好了。

实际上，无聊证明了一种迹象，即我们混淆了惊喜和快乐。无聊的出现向我们传递了一个信息：此处有意义，被无聊所掩盖，亟待被发掘。如果只是毫无想象力、沉闷单调、机械地重复一件事，那么必然无法让人产生兴趣和活力，感觉无聊。但实际上，重复同样可以给我们的生活带来快乐：夏末秋初之际，再次看到树叶变黄，秋日的忧郁赶走了夏日的酷热；临近寒假，孩子们依然在渴望着年年相似并无新意的假期；每年一次乘船出游时，都充满期待和向往，返程时满载大虾，人也筋疲力尽。日复一日，我们做着同样的工作，参与同样的运动，周末亦不例外。但我们必须得承认，正是这些所谓的“无聊”的重复构成了我们充实而有意义的一生。

我们缺少的是一种对于任何事物，都能产生与像我们在圣诞节、寒暑假、金秋以及周末足球赛中一样的兴奋心情的方法。面对某个事物，如果我们不知道如何欣赏，不会尊重，不能心怀感激，无聊感就会随之出现。我们正确对待事物，不仅是为了得到我们想要的，如生日狂欢和悠闲的假期，也是因为尊重事物本来的面貌——即使是无聊、枯燥乏味的逛商场，也可以使我们发现可能与我们擦肩而过的隐藏的秘密。

日常生活中，虽然英雄事迹屡见不鲜，但我们最熟悉的依旧是岁月流转、季节更替、每天早上喝一杯咖啡、早晚通勤、商店购物以及庭院劳作。有意思的是，我们愿意把玩一个游戏所付出的辛苦、体验到的含有痛苦的快乐（就像我女儿在商场中所做的那样）统称为“乐趣”，却拒绝承认购物这件同样令人觉得辛苦、痛苦和快乐的事情是“乐趣”。也许，我们无法发现乐趣，不是因为这个世界充斥着无聊和痛苦，而是因为我们根本不知道乐趣是什么。

无聊是激发快乐的密钥。一旦某件事情让人觉得乏味，那么相对于它的性质，它的用途就显得次要了，这就是无聊发挥作用的时刻了。我的女儿在商场中就发现了这一点。在那里，她无法自由行走，只能被我拖着在人群中快速穿梭，这让她感到极其无聊烦躁，正是为了摆脱这种无聊，她需要找到一件能够把她从无聊透顶的深渊中拯救出来的事情。否则她怎么会注意到地板上的瓷砖和裂缝呢？更不用说从中创造出新游戏了。

她获得了乐趣，但她的乐趣源于痛苦。事实上，乐趣并不是舒适。乐趣是一种情感体验，一种能够在熟悉的环境中发现新意的情感体验。几乎所有的乐趣都需要无聊来陪衬：你需要明白的是，只有先体验到百无聊赖、了无意趣，你才能从中燃起令人惊奇的、充满激情的乐趣。

另外，游戏也不是工作的对立面，而是一种摒弃事物普通常见用途的活动。这些事物包括铺着桌布的桌子、塑料卡片、绿色草地和圆球，当然也包括地板上铺着的瓷砖。在无聊中寻找乐趣时，不要追问这些事物对我们有什么用，而是需要转换角色。此时，我们要跳出思维定式，敞开心扉接受我们周围的事物、环境和人。正念是一种心灵修炼，让我们接受自己的思想和情感，但如果我们只接受自己，又有什么用呢？我们需要一种方法来接受其他事物，作为正念修习的补充甚至替代，那就是普适性的说明。

为什么？因为我们的想法存在缺陷，它已经把我们引入歧途。我们以为只要更加贴近事物，认真倾听，就可以发现快乐；我们还坚信我们的首要目标是满足我们自己的身心。然而，当我们发现周围的世界与我们的希望不符时，我们就会变得烦躁易怒。我们开始把每件事都看作障碍、麻烦，甚至是威胁。毕竟，不管是从长远还是从短期来看，地面上的瓷砖能对我们的心灵产生什么作用呢？似乎，对待它们的更好的方法就是否认、抛弃或者忽视它们，这样我们就可以继续做更好的事情。我们不停奔忙、不断舍弃，最后，连我们自己也不清楚什么是“更好的事情”了。我们总是担心拥有的东西不够，于是不停地购买，慢慢地，我们拥有的东西越来越多。但随后，我们又开始为我们所拥有的东西而忧虑，也许是因为它们没有满足我们的期待，也许是因为我们后悔曾经买了它们。然后，我们又开始清理周围的东西，徒劳地克制自己的购买欲。

和所有人一样，我也会感觉无聊、会发怒、会失去耐心。我、我的女儿、你，我们每个人都一样。我的女儿在商场中成功地摆脱了无聊，我不确定自己能否顺利通过这种考验。玩比看起来的困难得多，它不是自发行为。如果你将我女儿的容忍度和接受能力与我相比，你会发现她在分析、推理、管理、通过日常关卡的熟练度上远胜于我。我想，你可能也和我一样。面对烦心的事情，如果我们不能从容应对，不想办法消除厌恶情绪、寻找快乐，一味地不作为、沉默以对，最终我们得到的必然是失望、不知所措、愤怒以及厌烦情绪。相比于接受玩的邀约，人们总是拒绝这样的邀约，因为它与自己预先确定的需求和希望不够相符。

不作为是一种自私，最糟糕的是，我们似乎很喜欢这样，甚至沉醉其中。烦恼和痛苦可能会导致血压升高，最终缩短我们的寿命，但烦恼和痛苦也是社交成熟和有所历练的标志。在凯尼恩学院的毕业典礼上，美国已故小说家戴维·福斯特·华莱士曾做过一个著名的演讲，这一演讲稿后来被写成一本薄薄的书：《这是水》（This Is Water）。它

意在告诉一群22岁的年轻人如何应对无聊平凡的生活。在演讲中，华莱士说："美国成年人的绝大部分生活不会出现在毕业演讲中，因为这样的生活无聊、平淡、充满挫折。今天在座的家长和老一辈一定知道我在说什么。"华莱士通过一个场景来解释他的话：在一天繁重的工作后，你感觉很累，充满了压力，但是在回家的路上，你依然不得不去超市购买生活必需品。下班高峰时间，你堵在路上，到了超市依旧拥挤，在刺眼的灯光和嘈杂的背景音乐中，你购买了大包小包的物品，然后结账离开。当你终于把所有东西都塞进车里时，你会感觉到愤怒、挫败和失落。你一天中的大部分时间都在重复这类令人崩溃的琐事，而且每天都如此，日复一日，你的大半人生都是如此，让人透不过气来。

华莱士建议，我们不应该把自己看作恐怖剧中备受压迫的主角。华莱士认为，要做到这一点，就要避免以自我为中心，不要陷入自私的思维定式。在超市结账时，如果一个女人用优惠券结账，因为需要审核而动作缓慢，让你久等，不要因此而愤怒，你可以忍耐并暂时不去想这件事。"我通常会强迫自己去想这件事背后的多种可能性，"华莱士写道，"此时超市里其他排队等候结账的人和我一样感到无聊烦躁，在这些人当中，有些人的生活可能比我更艰难、更无聊，甚至更加痛苦。"

这听起来相当不错，不是吗？为了抵制自私的想法，华莱士假设了一种同理心，但实际上，这种方法同样枯燥乏味。他的建议让我们变得更加以自我为中心，更难忍受收银台前那个慢吞吞的女人，同理，这种思维方式让我们对其他任何人或者事情的容忍度变得更低。

面对让我们烦躁的人和事情，我们充分发挥想象力，想象他们可能遭遇的各种事故或意外事件：超市收银台前脸色苍白的女人，她可能去年一整年都在和乳腺癌做斗争；而那个横冲直撞地开着一辆大驱动、高耗能城市越野车的体面人可能属于工薪阶层，他是一位负担家

里生计的爸爸，但他刚刚失业了，正在努力克服抑郁的心情。为每一次冲动、每一种情绪编造虚假解释可能有助于降低我们的优越感和自我中心意识，但前提是我们能够打破思想的束缚。在每天结束时，如果我们仍希望能从自己那消耗过度的、一片混乱的大脑中翻找出全部生活的意义，那么靠正念修习和世俗的灵性必然是不够的。华莱士“假设其他人的生活比我们自己的更艰苦、更苦闷、更痛苦”这一方法仍过于矫揉造作：在编造生活的意义外，很明显，我们沉重的大脑得为了让我们从情感上接受所处的境遇，而假想出最激烈的场景。然后，人们的脑中便会上演一场你争我逐的比惨大戏。

编造虚假的故事自我安慰无疑是非常愚蠢的行为，在这个世界上，有无数真实的、平凡的事物等着我们去发现：商场里的地板瓷砖、吉布森公司的经典款电吉他、橘柚长满结瘤的枝干、机器生产的盒装品客薯片、一条推特文章或者十四行诗的特殊格式，以及无数本书所要探讨的平凡的事物。保持对事物的尊重和好奇心，并不要求我们了解它们的动因和内在生命——不管是橘柚的内在生命过程，还是地板瓷砖的存在意义。我们只需要投注足够的注意力，了解它们的功能及其运作方式，发掘它们表象之下的本质，然后用一种令人愉悦的、新颖的方式发挥它们的作用。

同时，被忽略的事实恰恰是华莱士论述的重点。演讲的标题“这是水”来自演讲开头的寓言故事。在这个故事中，一条老鱼遇到两条小鱼，在向它们打招呼时，老鱼问道：“今天水怎么样？”在老鱼游走后，其中一条小鱼问另一条鱼：“水是什么？”关于这个寓言的重点，华莱士写道：“那些最明显、最常见、最重要的现实往往是最难被看到、最难以被论及的。”

投入、注意、关心

华莱士讲述的寓言，采用了反讽的方法：那条小鱼生活在水中，离不开水，却不知道水是什么。但更糟糕的是，我们不是不知道每天接触到的周边环境，而是知道却不相信它的真实性。寓言利用情景对话的反讽揭示其深意："不管水是什么，我都不需要。"另一条鱼也自嘲地说："在更好的东西出现前，我也就是凑合用它。"

反讽让我们远离真实。当外部世界和我们的内心渴望发生冲突时，反讽就成了我们解决这种冲突的主要方法。现如今，在我们的社会中，人们的反讽行为随处可见，而且愈演愈烈。今天反讽被广泛应用于对求而不得的事物的自我解嘲。反讽是这个时代中痛苦的折射，这与它所具有的无序性不谋而合。

我把爱反讽的现象称为"反讽症"（ironoia），接下来我会对这个概念做详细解释。偏执狂（paranoiacs）害怕人们和自己过不去，而反讽者则认为一切事物都和他们过不去。会出现这种情况是因为反讽者认为任何时候、任何事情都有可能出错，因此觉得一切事物都表里不一，不值得信任。

让我们不得不感到恐惧的事物太多，这也难怪人们缺乏安全感。"9·11"恐怖袭击事件爆发后，全世界投入到无止境的、没有确定目标的反恐斗争中。2008年席卷全球的金融危机加剧了人们的不安：经济紧缩，贫富差距进一步加大。即使缺乏安全感，消费主义仍然大行其道，使人们的购买欲日益膨胀，禁欲主义和消费主义形成强烈对比；电视、社交媒体、社交软件和网络上各种海量娱乐方式唾手可得，它们都在奋力瓜分我们原本就不多的注意力。这一切都让我们深深恐惧。

我们却放任这种恐惧肆虐，压制其他本能需求，当这种恐惧发展到极限时，就转变为自私。因为恐惧，我们（不管是谁）都自以为站在世界舞台的中心。无论是在物质世界还是精神世界，反讽都是一种极具危险性的处事方法，它与自私相伴而生。通过对一切事物敬而远之，我们把自己带入了一个思维误区。

反讽并不会保护我们，它只会让事情更糟糕。世界太大，充满各种不可思议的事情，仅仅进行一种心灵修习无法给予我们完全的保护。你也许成功抵制了一个小物件、一份美食、一份邀请或者一条网络信息的诱惑，但还有更多的东西，成百上千的其他事物在排队等着你。没去超市，可能是堵在了路上，没有堵在路上，可能还在加班发邮件，没有在发邮件，你就有可能是在修水管、教育子女、交税或者买百吉饼。假装世界只存在于一个人的头脑中是一种非常愚蠢疯狂的行为。这种把个人头脑中的狭隘想法看作整个世界，还对那个庞大的、光怪陆离的外部世界置之不理的行为是个天大的错误。

…

对待事物有很多种方法。这是一种和我女儿玩的游戏有异曲同工之处的方法，任何人在任何时间、任何地点，针对任何事物都可以采用。首先，尽可能地密切关注事物，关注方式甚至可以愚蠢、荒谬。然后根据事物的结构、形式以及性质，为自己和事物的互动体验设置限制条件。不要想太多，只需利用当前切实存在的事物引导我们的行动，然后创造一个全新的空间。这个全新的空间就犹如一个魔术圈，一个虚构并划定了边界的娱乐场。在这个魔术圈内，我们所邂逅的事物的限制条件（任何事物都有的限制条件）带给我们有意义的体验。

需要澄清的是：我并没有说生活是一场游戏，也不是说玩应该取代工作。当面对一种陌生的、可怕的现代技术媒介，例如游戏时，有人把它视为威胁，根本不接受；有人把它看作“黑魔法”，限制其使用场合，例如家里、学校或者工作场。但是游戏没有魔力，人们在发明

游戏时，给游戏设置了很多结构限制，这些结构限制告诉我们如何欣赏其他一切具有特定结构限制的事物，这是游戏的特性，但这种特性不是游戏所独有的。也就是说，游戏和任何事物都是一样的。玩不是我们的目的，它是一个工具——让我们即使面对商场里的地板或者玻璃鱼缸也能够发现并欣赏它们的结构的工具。

当你在寻找可以玩的事物时，你就会发现，没有什么是不可玩的、不可操控的。有时，虽然需要费尽心思才能够发现操控某一事物的线索，但这个过程可以很好地克服无聊感。我们从直觉上认为，我们越熟悉的事物，越难吸引我们的注意力，但其实不然，这样的事物反而更容易成为我们玩的对象。很快你就会惊讶地发现，自己是多么善于在尊重事物自身限制的条件下巧妙地操控事物。路上遇到堵车，你的手指跟着收音机的音乐摇摆；对电话会议或者在线会议感到无聊时，你可以在日程表的背面随意涂鸦，画各种形态的长方形；用洗碗机洗碗时，把小杯子放在架子的顶层，这样可以腾出更多的空间放大的杯子和碗，如果你的爱人不喜欢把洗碗机塞满，认为这样洗不干净，那就不要告诉他或她你的这个小心机。

接下来，充分利用这些点滴时刻，坚持下去，让它们成为永久的习惯。以喝咖啡为例。想喝咖啡时，不要使用一键式咖啡机，选用传统的手动或者半自动咖啡机。现磨咖啡豆，然后花几个早上的时间调整咖啡用量和浓度。煮咖啡时，计算热水流过冲煮头的时间，把时间控制为27秒，因为这个时间正好有助于平衡咖啡的酸度和苦味，多尝试几次，你就可以熟练掌握了。

新的设备和技巧会让你更加投入，更善于掌控，更深刻地理解看起来十分普通的煮咖啡的过程。一个厨房秤有助于你更精准地测量咖啡重量，进而让萃取时间更加精确。如果购买一个无底的冲煮头，你就可以监控咖啡流动时的表面张力。这种监控有助于改进萃取方法，得到纯度更高的咖啡。在网上查一下，你会发现，这种方法叫作韦斯

分布技术（WDT）。搞笑的是，这个听起来很专业的名字其实做法很简单，就是把咖啡粉打散，然后均匀地填充在过滤篮中。

经过一段时间，当你熟练掌握了这个过程，工具也运用得很熟练之后，你会发现，不使用工具反而会让你感受到乐趣。通过目测，凭感觉和经验，你就可以确定咖啡用量；不用计时器，凭直觉你就知道萃取时间。随后，当你将这种煮咖啡的方法掌握得非常熟练之后，可以做一些新的尝试，采用新的咖啡研磨和填充方式，改变水温、萃取时长，这样你就可以煮出一杯美味的咖啡。

这个例子可能听来有点儿愚蠢，有人甚至觉得夸张。长期的自我催眠之下，在我们心中，全身心投入已经变成一种装模作样、故弄玄虚。讽刺的是，尽管我们最终追求的是全身心投入，但是当恐惧来临时，我们会立即抛弃它。但恰恰是这种愚笨行为表明你做对了。乐趣源于你投注在某件事上的注意力和用心，通常该事物会在你或者任何人与之互动时设置很多变化莫测的、无聊的，甚至是令人痛苦的限制条件。这些限制条件迫使人们以一种全新的谦卑心态对待事物——接受事物的现状，而不是按照心理预设去对待事物。

鉴于无聊、恐惧、消费主义、禁欲主义、反讽，以及其他各种我们现有的方法都无法增加我们对世界的容忍度，我们是时候做出改变了。华莱士的人生最后以悲剧收场——在长期抑郁后，他在46岁时选择了自杀。他的悲剧不仅在于他杀死了自己，同时也在于他在逃离社会的那些年中，没有找到一种可容忍的、持久的生活方式，没有找到一种真正能够让自私的心灵得到释放，与外面世界互动的方法。他对鱼的看法没有错：鱼需要学着了解水。但是，在了解了水是什么之后，鱼也应该学会利用水。

这是浇水

一旦说到外面的世界，坦白来讲，我便有点儿无心写作了。我想起了我的草坪。5个星期前，我对前院进行了大规模的翻新改造：重新平整了土地，更换了草坪，将原先院子里那些布局不太好的花草、灌木和树苗重新进行规划，并增加了一些新植物。

草坪的翻新是一项大工程。由于我前两个冬天没有清理积雪，加上通过街道斜坡流进来了积水，院子内真菌疯长，大部分草都死了，因此我们重整了一片新草坪。过去的整整一个月我都在铺草坪、养护草坪。如果你曾经自己全权负责过草坪的工作，你就会知道，那就像拥有了一个新生儿或者一个新的宠物：它需要时刻注视，经常照顾。只有这样，草坪才不会干死或涝死，草坪才能够自己从土壤深处吸收水分，不用借助水管或者大雨灌溉。就像足球和俄罗斯方块一样，草坪也有固定的结构限制，而像我这样的业余庭院设计者更是不能忽视这一点。

马克是我请的庭院设计师，4个星期内，我们通过短信交流了很多信息。很快，我就决定去苗圃选择新的灌木。原先的灌木是很矮的大戟属球状常绿灌木，但因为生了太多的鼻涕虫，已经死了。

关于如何养护草坪，马克主动给我提了一些建议，他建议我不要经常浇水，但需要勤除杂草，还要施肥，提升结缕草（我们新换的草种）的绿度和密度。马克还推荐了一种既能除草又能补充养分的肥料“草根净”，这是一款很普通的肥料，按理说应该很好找到，但我费了好大劲儿才买到，可能是因为这种肥料一般都是在春天使用，而现在正是夏天。但是，结缕草是一种适合温暖气候的草种，只能在一年当中最热的时候栽种。由于在当地找不到这种肥料，最后我从亚马逊

网站上订购了一包，我还从亚马逊上买了一包可以杀死蜗牛和鼻涕虫的杀虫剂，这次我不能再让那些讨厌的软体动物毁坏我的草坪了。两天后，我便兴致勃勃地在前面的院子里施了肥。我随后有一个短期出差，我希望在出差前把院子整理好。

出差刚一回来，我就察觉到灌木丛中有一片片焦黄。所有的血液似乎一下子都沉到了脚底，再从脚指甲下渗入那片黄色草地下面的土壤里——至少当时我的感觉就是这样。一大片黄色交叉横在绿茸茸的草坪上，就像受虐后留下的疤痕，后来我意识到自己正是这些疤痕的制造者，是我滥用“草根净”肥料造成的。

化学肥料中含有的盐分会夺走土壤中的水分。过度使用会让植物根部窒息，进而导致植物变黄、生病，更严重时植物会变成棕色，甚至死掉。一开始，我不禁有点儿责怪马克没把肥料的使用方法说清楚，但随后我记起来，在喷药的时候，我曾经想找出我春天买的一个小型施肥机，但没找到，只好手动施肥，并且，由于我当时迫切地想在去外地短期出差前完成种草，所以干得非常匆忙。但一味地自我谴责非常愚蠢，这种情况与我、马克以及生产“草根净”的公司毫无关系。草坪会变黄，是草坪中的水分、矿物质、化学物质尤其是盐分导致的。

做一个对比，就可以明白。华莱士在演讲中杜撰了一个超市购物者的故事，我可以像他一样，编一个结缕草的故事，甚至可以编一首非常不错的玄学诗歌。但对于我和草坪来说，最有效的方法是了解草坪当前的物质环境，寻找解决办法，努力把现实情况和我的情绪状态（已经感到的恐惧，以及可能出现的真实的绝望感）联系起来。草坪的问题只能根据草坪的实际情况来解决，而不是我的情绪和想法。

如果这样的话，就需要给草坪浇水，让土壤的含水量充足，足以稀释其中的化学物质和盐分，然后修剪并移除变黄或变棕的草皮，空地有利于健康的新茎生长——草的新芽是贴着地面横向生长的。在受

损区域的边缘浇水，促使草皮再生，同时为了保证草根的生长，还要注意不要浇多了。剩下的就是耐心等待了，新草长出来就能填补那一片空地。结缕草生长缓慢，但稳定。草坪有自己的生长期，不会像我一样毫无耐心，新的嫩枝先在地面上伸展铺开，然后扎根土壤，最终连成一片翠绿。

我必须想办法让自己接受这个惨状。挫败感是一种揭示我心目中的草坪和真实情况之间差异的途径。另外一种途径是承认世界并非依照我们的思维预设发展，而是存在于我们的思维之外。

坦白讲，虽然我很努力了，但在这方面我还是不如一个踩踏瓷砖的4岁孩子勇敢。因为我刚刚还向大家辩解，我不必愧疚，不会做蠢事，但其实我内心极不平静，愧疚、愤怒和难堪各种情绪胀满心胸——我在心中怒骂，抱怨个不停。我的妻子以前从来没说过我的脾气不好，直到她看到我这一次的表现。我现在依然对自己、马克和生产“草根净”的公司感到愤怒，甚至觉得整个世界都用满满的恶意针对我，我就像一颗洲际导弹，只不过弹头不是由放射性元素钚构成的，而是由愤恨和怒气构成的。早上，当我给变黄的草地浇水时，我跪在那里，就像一个正在寻找掉落钥匙的醉汉，我当时只希望住在附近的乔和爱琳不要像往常一样出来散步。在我没换草坪前，他们路过我家的时候，总是像参加赛跑的马一样一闪而过。但就在几天前，乔看见我在这里铺新草坪，他夸我的新草坪漂亮。

但就在我浇水的时候，乔和爱琳走了过来。当时，我弯着腰，背对着街道，正拿着水管浇水。当时的场景就好像我正在试图掩盖一个杀人现场。

“伊恩？”

我抬起头，这时我依然心存侥幸希望他没有注意到我的草坪。

“那一片长了真菌吗？因为，你知道，有抗真菌的——”我打断了他的话。我非常了解真菌，这也是我直接换掉旧草坪的原因。

“这是……”我的大脑好像一下子短路了，脑神经被烂草皮带来的羞耻感阻断。“这是肥料的灼伤。”我费力解释说。

“哦。”乔点点头，向下的嘴角也许表达了对我的真心同情，也许是在偷偷地幸灾乐祸。随后他们两个便离开了，笼罩在我心中的阴云散去。我握紧水管的开关，看着喷嘴流出的水渗入了我脚边已经浸湿了的黄褐色草皮。

“我在浇水。”我大声说道。

我女儿在商场玩瓷砖游戏和我遭遇的草皮–肥料事件，二者有什么不同吗？或者说，就像我女儿在商场那样，要想把我经历的草坪悲剧转化成一个美妙的奇迹，我需要做些什么才能够在乔和爱琳以及全世界面前，让我不会因为羞愧而感到无地自容呢？

我们可以借鉴戴维·福斯特·华莱士针对在路上和超市里遇到的麻烦事假设出的解决方案，把他的方法转化一下，就可以找到上述问题的答案：不要在自己的大脑中对周围的人或者事情做预设，而应在现实生活中积极应对。

面对日复一日单调的日常生活，华莱士的解决方案是通过牺牲自我来摒弃自私的想法、心怀大众。“真正的自由”，他写道，源于“对他人真正的关心，和为他人做出牺牲。在每一天，通过无数琐碎的、枯燥的方法做出自我牺牲”。但是记住，对于华莱士而言，这种关心和牺牲并不是源于其他人的需要、渴望和境遇。相反，这些关心和牺牲源于个人肆无忌惮的想象。在超市收银台前，帮助一个经历过癌症的人，耐心等待她用各种优惠券付款，这没有问题，但是前提条件是你知道她真的是患过癌症的人，而不是一个刻薄、满腹牢骚的家伙，或

者只是一个普通的、无聊的人。但如果她得过癌症的遭遇是你臆想出来的，那一切就都是幻影，就像妄图靠玩水弹出吉他的音色。

关于玩，我们犯的最严重的错误是，我们认为玩是无界限的，而且短暂易逝。不管是为了获得乐趣，还是为了分散注意力，玩都是取代痛苦折磨的最受欢迎的方式，不是工作，不是结构，也不是限制条件，就是纯粹的玩。但是，玩具有结构性；玩，总会和某个事物相关联。足球运动员的玩，需要有强健的体魄，需要了解球的物理运动特点以及对手的战术策略。俄罗斯方块玩家要看准方块的方向和摆放位置，保证其连成直线以消除。也许，下次你遇到华莱士所讲的超市中的情境时，可以玩玩这个游戏。护理庭院，如我，则可以玩玩植物、气候、化学物质及其彼此之间的联系。

承认、了解并接受各种结构让我的女儿在商场中能够寻找到快乐，而我因为没有充分认识到这一点，因草坪而愤怒，这也是我们之间的不同。

娱乐场——玩的地方

也许像禅宗大师一样的老鱼只需认真观察，就能看到水，而我们则需要帮助才能看到。对于比赛和游戏，我们很容易就能知道它们的构成。足球比赛的规则是，一个足球、两个球队、进球不能用手。俄罗斯方块中，由四个方块组成的不同形状的图形不停地从屏幕上方掉落，必须连成完整的一行或者几行才能消除。不只是比赛和游戏，所有事物都由边界和内容构成。艺术、文化、软件、地板、草坪、高速公路、超市，每一种事物，都是如此。

结构就是诀窍。水，每个人都熟悉。要想了解能够让我们在其中游泳的水，我们需要看得见并能够与之互动的结构。是的，沉浸到某种事物中，忽略事物本身是玩的第一步。这一步很简单，难的是与事物互动，深入探究并充分利用它们，甚至任其自然发展，从我们十分熟悉的事物中发现新意，我们把这种体验俗称为“乐趣”。即使获得乐趣的过程不一定很享受，在这个过程中的审慎思考和新奇发现也足以令你快乐。

我女儿在商场里玩的游戏清楚地阐明了这些原则。她看到了瓷砖并客观地认识了它们。这些瓷砖被一块块铺在地面上，缝隙间有灌浆；瓷砖的制作、运输、安装和维护都不难。我的女儿没有忽视这种材料的特性，也没有把它看作我们购物时可有可无的背景，她特别关注了两块瓷砖之间的泥浆缝隙。由于她拉着我的手，她只能被我拖着前行，随着我的拉扯不停地变化速度和步伐，除此之外，她脚的形状和大小、鞋的摩擦力或防滑能力，以及商场其他购物者走过所构成的障碍，她将要通过的道路等，都构成了游戏的一部分。为了玩，她不得不加强对细节的关注，这种玩与我们平时所说的为了放松精神、从责任中解脱出来的玩截然不同。

我只是她的游戏中的一个辅助，而不是参与者，但她促使我认出并承认她所创造的游戏空间——瓷砖、泥浆缝隙、她的鞋等。虽然只是直接观察她的行为，但这让我对这些事物有了新的认识。我们必须努力在任何地方、任何事物上努力捕捉这种魔力。快乐并不源于我们一厢情愿认定的实现目标，而是源于接受、拥抱现实，敞开心胸，摒弃自私、在熟悉的事物中发现新意。

要怎么做呢？我们可以从一个更加简单的问题开始：一个人要在哪里玩？答案是娱乐场。

从传统意义上讲，娱乐场是指一个娱乐区，一般在户外，明确定义为供孩子们玩耍的地方。但是从隐喻意义上来讲，娱乐场是指“玩”这一行为发生的地方，不管是以哪种形式，“玩”发生的场所都可以叫作娱乐场。在阿巴拉契亚山脉徒步旅行的人可能会把蓝岭山脉称作他的“娱乐场”，而一个高级厨师可能会把餐厅厨房内的狭窄空间称作他的“娱乐场”。

每一个娱乐场都有两个基本属性，就像硬币的两面——边界和内容。玩需要空间，需要有起点和终点的位置：娱乐场的边界为玩设定了活动范围；厨师的厨房、公园的游戏区、棋盘或者俄罗斯方块屏幕，这些场所的边界都是既清晰又明确的。厨房四面有墙，可能还会有门，分开烹饪区和就餐区；游戏区可能是城市公园内划定的一定区域，也可能是由马路边缘或者狭长绿化带在大型绿地中分出来的装有攀爬架的大沙箱。

相比之下，蓝岭山脉位于美国中东部地区，从佐治亚州北部延伸到宾夕法尼亚州，绵延数百英里[注]，其区域是没有明确界限的。严格来讲，蓝岭山脉是指阿巴拉契亚山脉南段的东部山脉，但打算在这里徒步旅行的人并不需要为我们画一幅地图来描述她将要攀爬的大致范围。如果这样做，就显得有些刻意了。地理学家把这样的地方称为地

理区域，是根据其所在的地理位置和历史发展界定的。这种界定比较模糊，与自然环境有关，而不是具有严格政治意义或者实体的边界。它只是概念上的边界，而不是实际存在的边界。

一旦边界确定了，不管是概念上的还是实体上的，和边界之外的所有事物相比，娱乐场界内的内容就会凸显出来：公园的游乐区内有沙堆、秋千、滑梯和旋转木马；厨房内有分区、过道、员工、岗位、厨具和食材；蓝岭山脉内的要素有城镇、公路、小径、美景、野生动植物、鲜花、气候，以及各种我们认为徒步旅行者会喜欢的户外活动。我之所以假想这样一个旅行者，目的是通过她让我们更好地理解这个特殊的概念边界——地理区域。

我女儿踩瓷砖的游戏表明游戏场的边界和内容具有很强的灵活性和任意性。这并不是说商场是她的娱乐场，也并非有某个圆圈绕在她身体周围，娱乐场是实体世界和概念世界的混合。想象一下，以我女儿为中心画一个魔力圈，向周围的物质世界辐射，魔法所到之处就构成了她的魔力圈，笼罩了她的娱乐场内容，而其他事物则被排除在外。瓷砖、水泥缝隙、她的脚、我的手、我们的运动、外来事物的干扰——所有这些都成为她可移动的娱乐场中的一部分，构成了她娱乐场的内容。娱乐场是“玩”所发生的地点，而玩是一种操控你在娱乐场中偶然遇到的事物的实践。

这就是玩和平凡生活的区别，自由和享乐无法把二者区分开。相反，玩是我们自己有意识地进行的活动。堵车时的汽车、秋风中飘落的树叶、超市或商场里疯狂的购物者以及各类消费品，这些事物都在不断地变化，可以重新组合，构成一个个娱乐场。

华莱士承认事物的变化莫测，然后暗自在心中把它们的行为合理化。这是自我退让的表现：虽然我不能完全满足于这个世界，但我会努力坚持认为这个世界让我满意。另外，更常见的一种观点是不碰触事物，只是等待，工作、草坪、午后时光、婚姻和购物，不管是面对

什么事，都不与之交流，待在习惯的舒适区里不出来。这是一种带有讽刺意味的自私行为：由于整个世界从来没让我完全满意过，我会对它敬而远之。

难道不是和我们遇到的事物、人或者环境形成互动才更容易、更有成效吗？难道我们利用、了解和欣赏事物不是因为它们本身，而是因为它们让我们产生的感觉吗？

现在我们再回到我的草坪。我如何才能像我女儿一样，从已经完全失控的一件事里找到安慰，并掌握一些限制条件？答案是，建立多个娱乐场，没错，就是很多个。一旦你留心，你就会找到很多方法划定娱乐场，去解决因拥有和管理草坪所产生的那些违背我们希望的、实质上是因愚蠢而产生的麻烦。

我们无法立刻找到这些方法。一开始偶尔会发现一两个，随着时间的推移，新的方法就会自我显现。

一开始，在草坪的初级养护中，我使用的必要设备既有买的，也有借的。基础的设备包括割草机、修边器、耙子、杂草袋子以及干活用的手套和防汗带。我认真钻研这些机器和设备的用法，已然成了一个专家，以致后来有些控制不住购买欲，积攒了很多东西。

但是我无法管理所有的娱乐场，因此我把一部分交给了其他人，比如马克，他是一个草坪专家，专业技巧和经验都远胜于我。我花了一些钱雇用马克，这是我为了草坪所必须花的钱。因为这笔开销，所以就不能买带锯机或者性能更好的咖啡机了。虽然花了钱，却也让我有了更多的时间，并且获得了心灵上的宁静。但由于将重整草坪委托给他人，我也失去了了解与草坪相关的常识和新情况的机会。我也没有应季的专业工具，如撒播机、除草施肥机和防冻设备，更不知道如

何正确使用它们。因为缺少工具和养护草坪的技巧，我遭遇了一个令人沮丧、真实但有趣（至少现在想起来是）的体验，遭遇了草坪被肥料灼伤的悲剧。

我的这些娱乐场彼此临近，还有很多内容是重叠的。对于瓷砖地板或者草坪这样的事物，从中发现新奇之处意味着，在面对这些事物时，你知道如何做出选择。

其中一个选择与草坪关系不大，那就是当我遇到乔时，我满心羞愧和尴尬。除了草地，当时受伤的还有我。毕竟在完美的草坪中，有这么一大片黄色地带，看起来是多么令人尴尬。

我一度非常愤怒，并表现了出来：是马克的错，要不就是“草根净”生产公司的错！为什么马克不详细地告诉我究竟要做哪些事情？为什么“草根净”肥料的使用说明不能更详尽一些？如果有人要为此承担责任，肯定不是我，“和马克签的合同在哪里？”“我要写投诉信！”我不停地抱怨。（不要担心，我其实没有写投诉信。）

而且，我还想到了禁欲主义者反对拥有房屋，生态保护者反对景观美化的观点，我不禁想我为什么要有一片草坪——既浪费水，又占地、浪费钱，而且付出多、收获少。当遭遇干旱或者狂风暴雨时，拥有自己的房屋和草坪的愚蠢的中世纪梦想就会彻底破灭。我应该卖掉房子并在公司附近租房住，这样我就可以骑车上班，不用照料草坪，省下的时间可以用于参加当地支持骑行的活动。

但最后，我选定了一个另类的娱乐场，至少在那一刻是另类的。当我承认了自己的错误，并重新把注意力转移到草坪上，而不是自己的情绪上时，娱乐场的边界就设定好了。我的娱乐场的游乐项目包括：现实环境、化学肥料、结缕草生活的环境特性；盐分、水和土壤；对情况分类处理的方法；修复草坪需要投入的时间和精力。我希望，这是一个比较谦逊的选择，在这个选择中，我没有必要把自己看

作一个灾难的征服者，这个灾难是我自己创造的（或者原本可以避开的）。相反，我充分与草坪互动，了解了一些不易察觉的细节，并把这些经验运用到今后的实践中。

所有这些娱乐场都会带来希望、意义，甚至乐趣。这很奇怪，却是事实。甚至一些令人沮丧的娱乐场也是有价值的，诸如思考一些荒谬的投诉，或者沉湎于自己的烦闷情绪中。毕竟，问责制、消费者保护、法律体系、经济因素、面子受损、邻里竞争以及人格阴暗面，所有这些，都和足球场、割草机以及袋装的“草根净”肥料一样，需要我们了解和巧妙处理。

也许问题就出在我们总想得到一个固定的答案上。我们错误地认为娱乐场是改善自我形象的地方，就好像宇宙中发生的每一件事情都可以从迈尔斯–布里格斯性格分类法中找到潜在依据，或者是从BuzzFeed网站上得到测试的结果一样。

娱乐场不是为我们的骄傲和满足建造的王座，而是由各种因素构成的材料系统。娱乐场不是我们大脑中的想象，而是客观的存在。享受娱乐场的第一步就是不要担心我们在娱乐场中的角色，让草坪、商场和足球场向我们展示出它们的本来面目。

我们的世界充满了各种辉煌和神奇的事物，但绝大多数我们都注意不到，因为我们把精力用在了满足自私的需求和宣泄不满上。即使是我们找到的救赎方法——佛教的正念、自由意志的客观主义、说教性的禁欲主义或者无节制的消费主义——也只能让我们关注内心世界，忽略外在客观世界。这些方法告诉我们如何强健体魄、修身养性，却没有给我们提供在真实世界中生活的方法。娱乐场与其说是我们创造的事物，不如说是我们发现的结构。娱乐场是一种独特的材料配置，只是我们以前没注意到、无视或是不欣赏它们。这些材料或散落于各处，或堆积如山，或交叉相叠，或蓄势待发，等待我们的关注和操控，只要我们围绕它们圈出一个魔术圈就能够让它们变成现实。

好消息是，娱乐场无处不在。一旦你开始注意，就很容易能找到。一旦你看到了，你就可以练习利用它们，慢慢地，随着界定和操纵娱乐场的能力的提高，不管以后出现什么样的娱乐场，你都能驾轻就熟。

原来，让生活充满乐趣并不取决于你本身，而是取决于你身外的事物以及你如何使它们为你提供乐趣。

---

1. 1英里=1609.344米。——编者注

2 反讽症——给事物一个机会，也给自己一个机会

如果说妄想症是一种对人的恐惧，反讽症则是对事物的恐惧。

我们对每一件事感到恐惧，因此对它敬而远之。

我们总是失败，因为世界过于纷繁复杂，我们无法控制。

你找不到你的钥匙了。书上没有，桌子上没有，床头柜上也没有。你已经快迟到了，你内心的烦躁、恐慌蔓延开来。

德国社会学家尼克拉斯·卢曼曾做过一个实验，他让人们问自己一个简单的问题，即：“我把钥匙放在哪里了？”测试者的反应非常出人意料：似乎全世界每个角落都变成了钥匙可能在的地方。在沙发下，某个被狗或者孩子乱丢东西的地方，或者在零售商店的停车场里、火车的座位下，甚至就在你的手里。似乎都不是，但丢钥匙形成的娱乐场和在商场里踩踏瓷砖形成的娱乐场差不多。从你知道自己丢了钥匙的那一刻起，你现在的房子和片刻之前的房子之间就产生了边界。转瞬之间，厨房、餐厅、卧室和客厅都变成了隐藏钥匙的地方，而不再是用来烹饪、吃饭、睡觉或者看电视的场所了。

一旦你找到钥匙，这个边界就会消失，但娱乐场不会消失，不会完全消失。它依然紧跟着你。那些你认为自己可能会落下钥匙的地方被记住了，供以后参考，或者作为本次丢钥匙的提醒。毕竟，弄丢钥匙是非常可能再次发生的。在找钥匙的过程中，你和所有你过去忽视的地方进行了交流——脏衣服篮子里牛仔裤的折痕、钱包最里层、汽车门槛与座位之间不容易够到的地方。

钥匙丢了会给我们带来极大的不便，通常不会有人觉得这是一段充满乐趣的经历，都当它是一件极其令人头疼且不幸的事。但是，既然商场地板、草坪和早上喝咖啡的习惯都可以带来乐趣，那么其实只要我们承认、尊重它们的边界并在边界内活动，任何事就都能够带来乐趣，丢钥匙也是一样。“玩”无处不在，它正耐心地等待我们，渴望我们努力发现并参与进来。

我决定做一个测试。在各种各样的娱乐场中，哪里会遭遇最多的限制条件？我首先想到的便是商场。不管是过去还是现在，人们都喜欢选择去那里，有人去购物、闲逛，吃饭，或者只是为了看人。在华莱士的演讲中，人们下班后去的地方——超市，就与商场很接近。

因此，我去了沃尔玛超市寻找过去被我忽略的东西。

这似乎是一个愚蠢的想法——在一个面积达20万平方英尺[注]（约18580平方米）、专门储存货物的库房里，谁会忽略里面的货物呢？但丢钥匙的事件表明，认真观察任何事物都需要付出努力。如果观察事物是娱乐场中使用事物的第一步，那么想要练习如何观察事物，没有比通过打折刺激消费的沃尔玛超市更合适的地方了。于是，我假装自己是一个仓储超市考察员，认真查看了每一个过道两侧的商品，就像正在编纂一部由蛋白质和塑料构成的博物志，内容包括：

史密斯菲尔德食品有限公司 半根火腿

HEET公司 防冻剂和除水剂

品客芝士堡味薯片

迪士尼《无敌破坏王》中的太妃姐玩具人

《鸡肉晚餐》（*Chicken Dinners*）杂志

草莓百吉饼和奶油芝士冰冻百吉饼

活鱼饵

男士香体膏

8英寸[注]螺旋地锚

单面强力胶带

成人平角尿不湿

约翰·特拉沃尔塔主演的电影《变脸》的蓝光影碟

风火轮公司箱式小货车模型

柔软的粉色和银色安全带肩垫

亨氏114盎司[注]泵罐装番茄酱

沃尔玛超市里的货物成百上千，甚至更多。我在记录货物时，借鉴了我女儿做功课的方法：每当我记录了一件商品后，就立刻认真地看它，并在心中不断地赞美它。

在这样做的时候，我意识到，人们对平凡生活的恐惧并不局限于丢钥匙这类麻烦事。这种恐惧无处不在。面对如此多的恐惧，我们或选择忽视，或为此悲痛。现如今，面对让自己感到恐惧的事物，人们的容忍度会变得越来越低，更不用提欣赏它们了。我这里所说的“事物”并不仅仅局限于一般的事情，我所说的“事物”包括所有的一切：想法、感觉、生活消费品、各种问题、人以及各种生物——所有我们能够从中发现自我的事物，不管它们的出现是否是我们的选择。

由于这样的事物非常普遍，我们很少注意它们。选择什么样的番茄酱或者体香剂与选择大学、工作、配偶或者周末的娱乐活动完全不同。但是如果你能够静下心来思考一下，你会发现，和投入在大事上的时间相比，我们花费在平凡琐事上的时间并不少，甚至比做重要的事情用的时间还多。我们一直把平凡事物当成残渣碎屑，更不要提把它们看作和工作、爱情或者生儿育女一样重要的事了，直到我们发现，原来番茄酱和品客薯片也可以像钥匙和商场游戏那样，邀请我们去玩。

毫无疑问，人生中有许多重大节点，如毕业、结婚、升职、度假等，但我们的生活中更多的是发生在这些重大事件之间的平凡琐事，如喝咖啡、修剪草坪、分类电子邮件、遇到堵车、使用洗碗机洗碗。单纯提到其中一件事，并不会引起我们太多的注意，但将它们累积起来后可以发现，这样的琐事总量惊人。在美国，现在普通人的平均寿命大约是78.7岁。美国劳工统计局的数据表明，美国每个人一生中用于开车的时间有4.3年，看电视的时间有9年，打扫卫生的时间大约有1年（女性打扫卫生的时间是男性的两倍）。

大众媒体也进行了很多类似的关于时间使用的调查，悲剧的是，结果都差不多。人在一生中花费这么多时间开车和打扫卫生，是不是难以置信？太浪费了！但是，如果不把这些事物看作只会带给我们烦恼和阻碍的事物，而是把它们看作我们潜在好奇心、高兴和快乐的源泉，就像对待工作、度假或者爱情那样对待它们，会如何呢？我们该如何改变我们对世界的态度，才能让自己接受这一切呢？

---

1. 1平方英尺≈0.092平方米。——编者注
2. 1英寸=2.54厘米。——编者注
3. 1盎司≈28.350克。——编者注

体育教育

我们注意的事物、我们处理事物的方法也会改变我们。意大利作家兼著名导演皮埃尔·保罗·帕索里尼曾用一种完全不同的概念——“体育教育”形容这种现象，其含义不再是和人的身体有关的锻炼，这里“体育教育”的含义与原来的意思大相径庭。

利用事物及物理现实，也就是说通过他所处的社会环境的物质情况，对一个男孩实施教育，不仅可以让这个男孩了解自身，还能让他知道自己未来的生活。需要训练的不仅是他的身体，还包括寄居于身体的灵魂。从一个人的物理存在可以看出他的社会状况，每个人的世界都由物质构成，被这种物质所塑造。

当我们听到这样的说法时，我们往往会觉得，能够把一个粗俗的男孩培养成一位高贵绅士所需要的“事物”一定非常地高雅，如足球、桌锯、自行车和柯达Super8相机。但也许，而且非常有可能，这里指的是不值钱的零售商品，如糖霜甜面包、玩具车徽、混合浆果味道的冰沙、星佳公司出品的大富翁游戏，甚至找不到的钥匙都会影响我们。随后，帕索里尼又写道：“没有什么能够像拍电影那样迫使一个人关注事物。”他说的可能有些夸张，其实逛沃尔玛超市就可以实现。

我无意美化仓储超市。沃尔玛超市也会让人感到厌烦，里面充斥着各种各样不知为何生产的令人反感的无用产品。这些产品经由石油副产品——模制塑料罩板组装，然后由以柴油为燃料的码头起重机、集装箱船和货柜车运到沃尔玛。而且沃尔玛超市内员工流动性大，产品生产外包，通过全球影响力破坏当地商业发展。沃尔玛粗俗、沉闷、僵化，就像由美国艺术家爱德华·金霍尔茨创作的正在分发卡夫食品午餐盒的巨人雕塑。

在货架间努力寻找，不是为了寻找什么特别的东西，而是为了偶遇任何可能引起兴趣的东西——这是一种无目的、不同寻常的体验。带着满脑子的想法，我离开了沃尔玛。Hard Candy指甲油、朵拉探险家樱桃果酱香型泡泡浴浴液、“健康”白面包……对于这些东西，难道就不能在感到无趣、厌恶的同时，从中发现值得我们好奇的地方吗？健康的白面包！它难道不能既是一种可怕的食物又代表一种出色的营销策略吗？难道白面包就不能兼具美味吗？毫无营养的柔软白面包难道不能有其他属性吗？

我必须承认，在亚特兰大，与参观亚特兰大高级艺术博物馆相比，逛沃尔玛超市更能带给我乐趣，虽然我的家乡亚特兰大更注重祭奠文化，而不是消费。亚特兰大高级艺术博物馆由理查德·迈耶设计，这座纯白建筑和沃尔玛一样，都让观者为之瞠目结舌——通体采用曲折的几何线条设计，整体使用白色，在阳光下耀眼夺目，看过这座博物馆，之后见到的任何艺术品都可能黯然失色。艺术大师安迪·沃霍尔在这家博物馆举行了一次展览，在里面摆满了浓汤罐头和可乐瓶，把博物馆变成了一个“普通杂货店”。时隔不久，沃尔玛则从一家大型仓储超市华丽变身为一家博物馆，一家快消品陈列馆，一部在平凡中创造奇迹的圣经。

德国哲学家伊曼努尔·康德描述了两种高尚事物，一种是数学，一个是动力学。数学描述了规模之大，动力学描述了力的强度之强。沃尔玛在这两方面都登峰造极——不管你想要找什么，都基本可以在沃尔玛找到；如此庞大的仓储超市矗立在我们面前，实在震撼。

等等，是认真的吗？

观察世界，尊重其本来面目。这种观察不正是华莱士演讲中提到的那条小鱼所欠缺的吗？承认吧，沃尔玛和上述故事中的“水”没什么不同。但是我们不敢承认这一点，担心承认了就会显得我们愚钝、低能，暴露我们自诩博学的眼力。承认了这一点，我们还担心它会无形中增加全球业务风险，或者伤害到那些把沃尔玛视为“绿洲”的诚实的人，甚至还会担心贬低那些因沃尔玛崛起而被取代和打压的超市。光是走进沃尔玛超市就能引发如此多的恐惧。有时，我们会一下子被各种恐惧所淹没，一个恐惧接着另一个，就像华莱士为收银台前那个妇女想象出糟糕的境遇。

表扬一个仓储超市，只能使用反讽的方法，这虽然存在风险，但别无他法。反讽是一种修辞，表面说一个意思，实际表达的是另一个意思。实际上，我基本上能猜到你在想什么：这个家伙真的认为折扣商店比商店Dali好，要不就是他正代替我们表达一种看法？批评家罗伊·克里斯多弗指出，反讽是“我们的时代滥用得最严重的一种修辞，反讽是一张免审判卡，一条逃跑路线，一个退出策略”。它符合大众流行的文化审美。鉴于波希米亚主义者一直处于特权的对立面，那就不得不提及那些拥有更多特权的有钱人。2012年，普林斯顿大学教授克里斯蒂·沃波尔在《纽约时报》发表了一篇文章抨击声名狼藉的“嬉皮士”反讽文化。她在文中写道：“对于接受过良好教育、收入稳定的人来讲，反讽就是一张永远不需要还贷的信用卡。换句话说，嬉皮士支出的是虚假的社会资本，他们一分钱都不需要出，他们也不需要拥有任何东西。”

但是如果反讽是一条逃跑路线，那么要逃离的是什么呢？沃波尔的回答是：“逃离真挚。”但这个回答并不完全准确。相反，反讽逃避

的是在“真心想做的事”和“不屑做的事”之间不得不做的选择，它误把精力投注在克服恐惧和无聊上。戴一顶卡车司机的帽子、喝不健康的酒，或者在网上分享一张松饼店的早餐图片，这些行为也许是在表达对这些事物的赞美或者讽刺，也许不是。如今也没人能确定反讽的含义。人们只能判断说的话是否符合事实，却无法揣测话背后的确切意思。

就像污染物携带的传染性病原体，能够从皮肤上转移到衣服、门把手以及其他人的皮肤上，反讽也能够自我复制、传染，而且无孔不入。它能够从各个方向自我裂变并再生。最后，反讽的人都不知道自己到底是认真的还是蔑视的。反讽变得势不可挡，毁灭了它所遇到的每一种事物，直到所有的信号都被噪声取代，或更糟糕地，被一个不知所云的声音取代。一旦被讽刺，事物就能安全撤离至隐蔽处，再也不被看到、想起、使用。这不就是年轻的鱼对水的认识吗？水一直都在，鱼在水里呼吸、游动，却看不见水。想象一下，如果鱼拒绝承认水、远离水，仿佛自己能够超越水，那么结局会如何呢？

反讽折磨我们所有人，它是我们时代最大的错误，是恐惧、无聊和冷漠的升级。如沃波尔那样，把反讽看作“嬉皮士”的故弄玄虚，是不公平且毫无意义的，但嬉皮士为我们提供的反讽对象，让我们可以清楚地理解什么是反讽。在克雷格列表网站上，一个自称是“失败嬉皮士”的人兜售他的定速自行车，售价1600美元。“我已经尽力了，”他写道，“我与一个波特兰女孩约会，我评价了芝士做得不好，还故意烫伤手臂，因为这样让我看起来学过烹饪。”这个广告不可能是真的，但也不全是捏造的——这个人想卖自行车是真的（当然，除非他不想卖）。因此，不用纠结。一个人不买自行车但可以有买自行车的想法。进一步说，仔细思考要不要买自行车，就能代替看情景喜剧或者编织了。

反讽变得如此普遍的原因之一在于，反讽的双重否定的逻辑便于传播，能够迅速影响一切。人们认为克里斯蒂·沃波尔在《纽约时报》上发表的那篇文章具有讽刺意味，她对此不得不做出回应：“一些人似乎认为这篇文章本身就是一种反讽。”在做出澄清之前，她在接受《纽约杂志》采访时说：“我真诚地表达了我的看法。”杂志关于这个问题虽然没有表明态度，但刊登了一则故事，故事中恰恰混淆了反驳反讽和反讽本身，无疑，这让反讽的意味更浓了。

在网络上每天都可以看到这种反讽，数不胜数，我们以其中的一张图片为例：图片上，过气童星麦考利·卡尔金穿了一件T恤，T恤衫的图案是比他有名得多的前童星瑞恩·高斯林，而后者穿着一件印有麦考利·卡尔金小时候形象的T恤。后来就有好事者编辑合成了一张照片：瑞恩·高斯林穿着一件印有麦考利·卡尔金穿着印有瑞恩·高斯林穿着一件印有麦考利·卡尔金形象的T恤。

编造这样的反讽相当容易，但比帕索里尼所建议的——把外在的事物融入内在的体验要困难得多。为了解释清楚，我开了一个名为Tumblr的博客，在博客上，除了列举了前面提到过的沃尔玛超市的商品，我还增加了100多种。这样做并不是为了赞美或讽刺沃尔玛超市或者它的商品，更多的是想要把它们定格在无数真诚赞美和冷嘲热讽中间。你可以参与我的活动，转载或者发文，也可以增加物品。

现在，赞美和反讽已经变得难以区分。这个说法源于网络谚语“坡法则”（不知上下文的内容，我们就很难或者无法区分谁是真实的极端主义，谁在模仿极端主义）。脑残粉和黑粉，最后爱和恨都会向中间状态趋衡，形成一种模糊的灰色中间地带。反讽就像安卓系统的眨眼表情，你认为你知道它的意思，但最后发现，你认为的那个意思事实上一开始并不存在。就是如此。

反讽时代

反讽是如何在我们这个时代流行起来的？也许这是我们觉得在任何时候，任何事情都有可能出错而不得不采取的防御方法。这样的情况多种多样：可能是在一个完美的下午你却不得不和爸爸穿梭在商场里；也可能是你下班后从超市出来，在回家的路上堵在了一辆城市越野车后面；又或者几周前刚刚铺好的昂贵草坪被你不小心破坏了。我们觉得任何事物都会对我们发起攻击（理由非常充分），因而心中充满恐惧，正是这种恐惧孕育了反讽。总有事情让我们感到失望或者带给我们不幸，我们感觉到不安，为了保护自己而拒绝参与。我们试图在真实世界之上创建一个缓冲区，保护我们远离这种危险。反讽就像你祖母家沙发上的塑料套：塑料套保护沙发免受假想中的意外的破坏，但同时让沙发座套失去了作用。

反讽和娱乐场是相对立的。热衷于反讽的人不接受现实、不创造现实，也不会采取其他方式接受世界本质上的荒诞，更不会与之互动。反讽的第一步——划定边界，然后把和随后可能出现的与新奇体验有关的材料圈起来，再然后……除了暗自腹诽或者表达一下蔑视，再无其他。反讽者既不会接受塑料沙发套的保护作用，也不承认没有这个保护套，沙发可能遭受的损坏，反讽者会赞美那个缓冲区，即塑料。祖母希望这个沙发能够用一辈子，所以套了一个塑料套，以防其他东西损害沙发。反讽者眼中没有那个廉价的、不值得保护的劣质沙发，他们着眼的是那个塑料沙发套，那个在宜家停车场的卡车上买的塑料沙发套。反讽者冒充偏执狂和保护者，实际上拒不承认伤害，也不想提供保护，他们试图建立一个新秩序。

实际上，反讽原本的意思就是欺骗，或者假装无知。反讽一词源于古希腊喜剧形象Eiron（一个伪君子）的名字，他通过伪装无知，用

虚假的谦逊战胜对手。这种假装无知在柏拉图的作品中非常常见：苏格拉底就非常擅长佯装不知，然后引导问话者说话，这样当他以智者的身份阐述自己的观点时，他就可以系统地反驳他们。

古希腊悲剧诗人索福克勒斯善用戏剧反讽。戏剧反讽是反讽的一种形式，但缺少策略性。在《安提戈涅》或者《俄狄浦斯王》中，被欺骗的不是问话者，而是悲剧中的主人公——他们被自己的盲目自信和对自身处境的误解欺骗了。根据神殿神谕，俄狄浦斯会弑父娶母，于是他选择离开他的父母，但他不知道和他生活在一起的并不是他的亲生父母。俄狄浦斯自以为是，自信满满地离开了。作为悲剧主角，他以骄傲自大的行为和自以为能够逃离宿命的做法完成了他最终的悲剧。戏剧性反讽其实就是用塑料套包裹沙发，想逃离悲剧，最后却发现塑料会锁住下面的潮气，让沙发套滋生霉菌。

20世纪90年代，加拿大著名女歌手艾拉妮丝·莫莉塞特的一首金曲《讽刺》（Ironic）中就利用了戏剧反讽。在这首歌中，歌词反讽了很多东西，如巧合、失望情绪和糟糕时机。现在看来，这首歌最有名的反而是这种据称被误解的讽刺，而不是其他——这很讽刺，不是吗?

实际上，《讽刺》这首歌包含了一个戏剧反讽的经典例子。这个例子中的“安全第一先生”害怕坐飞机，当他终于鼓起勇气坐上飞机后，却不料遇到了飞机失事，歌词中写道：“随着飞机的坠毁，他心里想，啊，这不是很好吗？”

讽刺的是，他恐惧坐飞机，然后克服了恐惧，最终却发现这种恐惧事实上是合乎情理的，即使可能性非常小。另外，反讽典型的特征是“说的是一回事，实际指的是另一回事”，正如当飞机即将撞向地面时，这人大声喊“啊，这不是很好吗？”（最后这句话被称为言语反讽。）

艾拉妮丝《讽刺》这首歌中的其他讽刺虽然也很容易理解，但不属于戏剧反讽，而是情景反讽。情景反讽中，我们想象自己正在观察世界，就好像世界是一本虚构小说。《麦琪的礼物》是美国著名小说家欧·亨利的短篇小说。这个故事讲的是一对年轻夫妇为了给对方买礼物，都忍痛割爱——一个卖了长发，买了表链；一个卖了怀表，买了梳子。但最后讽刺的是，它们都变成了无用的礼物。这里体现的就是情景反讽。但在《讽刺》这首歌里，结婚下雨，刚买了票就有人请你搭便车，或者已经迟到了还遇到堵车——这样的情境不是反讽，充其量算是不幸，是出乎人们意料的不幸遭遇。

就在艾拉妮丝在电视广播中播出这首歌之前不久，戴维·福斯特·华莱士在一篇关于电视对现代文学冲击的文章中探讨了情景反讽。这是一篇非常有影响力的文章。文章中，华莱士提到了唐·德里罗、托马斯·品钦和威廉·盖迪斯几位后现代主义作家，并赞扬了他们作品中的叛逆性反讽。华莱士对即将带来死亡的虚弱无力感到痛心——“被困者逐渐开始发出享受笼中生活的声音”，就像罩着塑料的沙发一样，反讽赞美了这种逐渐剥夺生命的笼子，而没有批判它。

当华莱士对如今电视对文学的影响的日益严重感到无助时，德里罗无疑是他心中现代文学最强有力的号召。为了证明反讽强大的批评力量，华莱士引用了德里罗1985年的小说《白噪声》。《白噪声》中有一个场景：有两位教授分别叫默里和杰克，他们参观了美国最有名的谷仓。华莱士把这个场景命名为“关注转移”。在这个场景中，“人们观看谷仓，谷仓因作为一个观察对象而出名，而默里教授看人们看谷仓，他的朋友杰克则是看默里看人们看谷仓，我们作为读者很显然正在看杰克这个叙述者观察杰克正在观察的情景，等等”。这个场景的无意义和荒谬性显而易见，可能曾经还很明显。

但是在德里罗辉煌时期过去30年、华莱士全盛期过去20年后的今天，在我们这样一个充斥着反讽的时代，这种据称叛逆性的反讽已经

不具有叛逆性了。这样说话已经是一种正常现象。以艾拉妮丝本身为例，上网稍微查一下，你就会发现，很多人认为，艾拉妮丝故意创作《讽刺》这首歌，因为它根本不包括任何真实讽刺，通过没有讽刺来进行讽刺，岂不更加讽刺？这就必须再次提到那个塑料沙发套了，反讽代表了既不参与也不拒绝。

但很快，反讽作为缓冲区，让我们想起了它的两个特性：恐惧冒险或者恐惧接触。德里罗最初的观看应该是一种警告，而不是一种鼓舞。但是现在能够让我们觉得讽刺的事情太少了，我们耗尽了讽刺材料，即便是艾拉妮丝也是如此。1995年，《讽刺》这首歌第一次发行，时隔20年，在晚间脱口秀《深夜秀》上，艾拉妮丝和詹姆斯·迪恩演唱了“升级版”的《讽刺》。“就像在唱《讽刺》，”他们吟唱道，“歌里却没讽刺。”当风险和接触同时出现时，讽刺无法应对，因此反讽在两者之间修筑了一层膜，悲惨的是，因为这层膜，我们远离了体验，只剩下无法体验的体验了。

在《麦琪的礼物》中，女主人公有一头漂亮的长发，她的丈夫卖掉了家传的怀表，给妻子买了一把梳子，结果发现，他的妻子剪掉了长发，卖给了假发商，给他买了一条表链。如果是在今天，反讽会是这样：这个丈夫买了一块5美元的卡西欧电子手表，这样就不会有典当这回事，因为这个价钱的表根本没法典当，同时，他会真心佩戴这块表，效仿古风，但不再在意表的价值。正如华莱士所指出的：“现代文化中反讽无处不在，虽力量强大，却无法让人满意，其原因在于讽刺者无法确定反讽目标。”

反讽是一种因不想在真诚和蔑视之间做出选择而产生的逃避。反讽不接受事物，既不把一只怀表看作一个传家宝、一件工艺品或者一个计时工具，也不将其视为做作、自负或者炫富的道具，反讽既要真诚又要蔑视。毕竟现在都用手机看时间，谁还会需要一只卡西欧手表呢？

反讽症

我们依然想在人行道上玩“踩瓷砖”游戏。我们依然想打造一个娱乐场，体验新奇感受。但是，我们告诫自己，“我们不能”或者“我们不应该那样做”，因为，欣然接受事物的本来面目不值得如此，或者虽然值但根本没什么用。

这种焦虑感不时出现，真诚和蔑视两种想法在我们心中不停地变换。令人引以为豪的、昂贵的绿色草坪可能一夜之间就变得让人难堪；如果无法承受房子带来的问题，就不要想着拥有一套房子，这样似乎更好过一些；追求一个可爱的同事可能需要协调社交活动的时间冲突；在手机交友软件上找朋友似乎更容易一些。

真诚和蔑视是近邻，两者之间仅有一步之遥，不管哪一方，被逼迫到极限时，都会向反方向转化。真诚过度就会让人厌恶，令人感觉虚伪：你叔祖母的姿态幽默、表情可爱的陶俑，或者你男朋友令人窒息的、总是激怒你的讨好，又或者岳父经常性的真诚的嘘寒问暖。这样过激的行为扼杀一切感受，原本的真情实意，最后也会变成尖刻的蔑视。

但是反过来，当蔑视达到一定程度时，就会转变成新的真诚，这种转变非常令人震惊。你叔祖父经常直言不讳地表达对你叔祖母收藏的陶俑的蔑视；你对总是破坏气氛的倒霉男友表示愤慨；或者在感恩节感谢神的恩典时，在岳父家里表露你无声的厌恶。这些都可以扭转局面。这种情感的缺席会导致情感剩余，面对蔑视，一个人会不由自主地感受到新的真诚。一旦某个事物能够足够激发一个人的真诚或者蔑视，它就会像跳动的荧光灯一样嗡嗡作响，让我们头痛厌烦。由于

真诚和蔑视难以界定——不是真诚就是蔑视，人们无法把二者真正区分开，因此反讽会带给人举棋不定的焦虑感，让人陷入疯狂。

这种疯狂，我称之为“反讽症”。

如果说妄想症是怀疑“人”，那么反讽症则是怀疑“物”。“反讽症”是我们最常见但很难被诊断出来的病症。对这种病，一种最常见的民间疗法就是：寻找逃离路线，远远避开，而不是停下来，将其划定在关注范围内，让其有成为娱乐场的可能。在真诚和蔑视之间无止境的摇摆，使我们远离了真实的世界，要想和这个世界重新建立联系，进行讽刺要比协调真诚和蔑视之间的关系容易得多。

我们用于接受和表现物体、概念和想法的很多工具都让讽刺变得更轻松——尤其是网络工具。在网络上，我们使用、创作和传播想法的成本已经几近于无。现在制作一件衬衫所需的成本已经很低，而在网上修改图片和发布新品几乎没有成本。就麦考利·卡尔金与瑞恩·高斯林的T恤事件，伊恩·克劳齐在《纽约客》杂志刊载的文章中写道：“如果没人知道你印在T恤上的那个人，或者没人认识你，那就太没意思了。”这是对真诚的又一次呼吁。但是，当然，当任何人说诸如此类的事情时，事实上，他们已经产生了误解。这些T恤的存在既表达了认同，也是一种否定——永远不会有人表明态度。

反讽是一个围栏，像一份保险，防止人们遭受进一步的磨难。反讽竖起了一道防线，防止真实世界接近我们。换句话说，我们在真实世界之外另创造了一个安全、虚构的世界，可能是在我们大脑中也可能是在网络上。我们坚信，与这个虚拟世界互动能够把我们从痛苦和无聊中拯救出来。

一旦现实世界和虚构世界之间的藩篱被打破——这是必然的——我们就会再创造另外一个虚假世界，就像给沙发再换一个新的塑料套一样。一遍又一遍地，我们重复包装我们的生活和在生活中遇到的每

一件事情，慢慢地，保护作用也越来越弱，众所周知，和上一个塑料套相比，新换的包装的保护效果并没有好多少。反讽是一个通向虚无主义并逐渐消亡的过程，由于无法抵达终点，反讽者就有正当理由宣称这不是徒劳无益的。

我的朋友菲尔·菲什是一名设计师，他参与了一款人气很高的网络游戏《我的世界》（*Minecraft*）的设计，但不久之前，菲什在推特上发起了一个请求："嗨，各位博主，我知道，你们可以在《我的世界》中建造任何东西，但请不要再凭空建造无用的东西了，谢谢。"在《我的世界》游戏中，玩家需要寻找材料建造符合游戏特点、具有立体视觉效果的模型和装备。网络就是这样，既然可以建造，疯狂的粉丝就会建造任何自己想建造的东西。例如在《我的世界》中，就有人利用开采的各种方块，精心设计重建了《权力的游戏》中的城市君临地。

看到菲什的推文，一个有魄力的反讽者对《我的世界》的内嵌推文形式进行了改造，这件事随后被科技博客网VentureBeat报道出来，这样就形成了两个而不是一个讽刺意味十足的自我诊疗循环。这种自我诊疗就是环境哲学家蒂莫西·莫顿所说的："你能做的任何事情，我都可以控制其元信息。"因为任何阻止进一步突变的努力都是徒劳的，这位博主最后用这样一句话做了总结："是的，我们充分认识到了这篇推文的讽刺性。"

这样的挑衅只会进一步激发反讽的渴望，不会让任何人感到满意。菲什推送了一篇链接到博客的文章，内容是在《我的世界》中构建一个菲什抗议《我的世界》建造物的博客模板。这是菲什的一个粉丝提前做好的。这个粉丝通过观察了解到，实际上，菲什早就发推文指出："有人发文说，有人在《我的世界》中发表关于《我的世界》的推文。"于是有人就问了："还需多久才会有人在《我的世界》内再次发表那样的推文？"每一步都代表了一种尝试，试图发现新的角度克服

上一个反讽的荒谬性，一旦克服了，瞬间就会有另一个更加极端的反讽出现。

我们为什么这么做？今天，满足感比以往任何时候都让人难以捉摸。在某种程度上，2008年全球金融危机以及随后到来的经济大衰退，让人们对生活丧失了安全感和信心。对未来的彷徨，让人们每次与世界互动时，都会心存怀疑，感觉自己在冒险。我们担心事物会突然攻击我们，因为我们有充足的证据证明，它们能这样做，而且会这样做。

但是，这种情况已经从经济领域蔓延到了文化领域，连巨额物质财富都无法延缓这种无聊的蔓延。在2014年年末，《我的世界》游戏开发者马库斯·泊松以25亿美元将他的公司出售给了微软。马库斯·泊松公布了他离开公众视线的理由：因无法满足顾客和粉丝无止境的需求冲击而抑郁——一个本能够让你兴奋的事情，却让你沮丧。随后，他在贝弗利山花7000万美元购买了一栋豪宅，包括原有的家具和配饰，甚至包括大量的香槟酒和龙舌兰酒，另外，还包括修建这栋豪宅的投资人在超大车库中停放的超豪华汽车。马库斯·泊松创造了一个可以自由创造任何东西的世界，但他用游戏所得购买了别人装修好的、现成的亿万富翁的生活。但他的粉丝并不气馁，他们在《我的世界》游戏中做出了一个和马库斯·泊松那栋7000万美元豪宅同款的模型。

这是上瘾者的逻辑：再玩一把，再点击一次，我就满足，不再玩了。不过，这不是上瘾的过程。每重复一次，强迫的作用就减弱一点，要想产生和原来一样醉人的效果，就需要更多的刺激。当今时代的反讽就是如此：反讽就像麻醉剂，每使用一次，效用就会下降一些。反讽时，真诚和蔑视两种态度都会短路，但非常短暂。这就难怪我们总是感到无聊，也难怪我们会变得更加恐惧。

“你能做的任何事情，我都可以控制其元信息。”这句话已经变成反讽症的救赎，因为这句话似乎可以预防修筑于更深层次的围墙。它

试图打破可以重复使用的、永久存在的塑料包装的循环。我们会觉得，“最后我就不会感到无聊了”。我们拒绝和一个已经设定了初始边界的娱乐场交流互动，反而乐于用《我的世界》游戏中的立方体创建一个网络媒体，或者在艾拉妮丝所谓的反讽中评价比喻修辞——反讽承认机会存在，但拒绝接受，还在真实世界之上创造另外一个空间，以对抗在有限空间内只能够进行有限的游戏实验这件事。你通过发表关于《我的世界》游戏的推文，或者在深夜节目中，通过一首充满讽刺意味的金曲《讽刺》隐晦地回应。

“回到元状态”忽略了反讽的自我复制和分形结构。分形是一种模式，大大小小的构成部分都以相同形式重复出现。曼德勃罗集合（Mandelbrot set）是在复平面上组成分形的点的集合，你可能见过计算机模拟出的分形图案：无论放大还是缩小都是相同结构的循环。数学上的分形通常被用于电脑绘图，目的是制作如高山和河流这样的自然环境图。有人甚至声称宇宙是以数学分形的形式构成的，其复杂性可以通过相对简洁的“指令”进行描述。

反讽者混淆了分形整体之美和分形单一视图的平淡无奇。分形概念的巧妙之处在于它完美的简洁性，但从单个来看就非常过时了，它和你以前见过无数次的计算机图像别无二致。同时，山川或者河流的呈现令人崇敬，不是因为它们与分形数学的结果类似，而是因为它们本身是独特的山或者河流。分形就像前面讲过的奶奶那一遍又一遍用塑料进行包裹的沙发。当所有事情都一样时，放大或者缩小就不再重要了。

即便如此，我们依然相信反讽行为的另一面有不同的东西存在。这就是克里斯托弗·诺兰执导的关于梦中梦的电影《盗梦空间》和雷·库茨魏尔的奇点理论所描述的具有启示意义的完美理想世界如此受欢迎的原因。根据雷·库茨魏尔的观点，很快人类就可以进入计算机并在计算机内永生。要是我能够脱离现实，进入另一个世界，那该多好！到

时我一定会非常满足，但在现在这个世界里，什么都是受限的。这是对残酷的儿童娱乐场游戏的噩梦式的曲解。“我只是在认真地开玩笑。”你宣称自己只是想引起我的好奇，你真的是认真的吗？

为了防止反讽的力量日益减弱，我们要回到元状态假装接受娱乐场，而这实际上标志着它既定的不足。现在，我们“讽刺引用”几乎所有的事情，虽然我们不一定会写到纸面上。有时很明显，我们用手挠头是表示怀疑或者有疑问，但多数时候是隐晦的，大家都默认这一点。如果没有隐秘的动机，什么才有可能吸引我们的注意力？反讽症和偏执狂不同，反讽症对偏执狂的阴谋论没兴趣。有人臆想，所有工业化生猪养殖户私下里串通对付偏执狂，而其实超市里卖的火腿本身并没有暗藏秘密。问题是由某个代理人造成的，而后果一般会通过中间媒介（如半块史密斯菲尔德火腿）显露出来。

反讽症的问题则不同。在反讽者看来，物体不代表有组织的迫害制度的潜在的、迂回的计划。他们觉得，一旦一个物体投入使用，就意味着所有事情都可能出错。偏执是一种匮乏状态——世俗的满足被这把实施破坏的武器一一消灭。但反讽是一种过剩状态，选择太多：可用的产品、活动、陪伴、生活、爱、梦想以及遭罪的方式。要是选择错了怎么办？虽然克里斯蒂·沃波尔的观点会引起你的思考，但反讽并不是一种自我陶醉，而是恰恰相反，反讽是供给过多、选择丰富的结果。反讽者坚信，这个世界如此慷慨，充满了选择和变数，因此对任何事物都要敬而远之，以防出现什么好事。

怀旧

更好地看待事物的方法之一是重温过去。人在看待过去的事物时，能更直接、更宽容。这也难怪，因为反讽往往会过度判定今夕的矛盾。这就是怀旧，把来自过去未烧尽的灰烬再次点燃。

怀旧一词在英语中是“nostalgia”。今天，我们都知道，怀旧是一种留恋、缅怀过去的心情。而这个词在17世纪末首次被提及时，是指在国外作战的瑞士军人祈求早日回国，更多的是指地点而不是时光。后来它经常被用于浪漫主义文学作品中。不难看出，在怀旧的最初含义中，人们留恋的对象是地点，而不是时光。英文nostalgia源于希腊语nostos（回家）和algos（痛苦）两个词，意为“乡愁”。乡愁和怀旧之间有本质区别：从一个地方到另一个地方是可能的，但时间穿越则完全不可能。按照现代的解释，怀旧一词往往让人感觉很挫败，因为回不到过去。

这种挫败却让怀旧和反讽成了绝配，因为怀旧证实了事物的局限性。我们总是把过去的事物浪漫化，认为它们承载了某种意义，一心想用过去的事物让目前空洞的生活变得有活力。定速自行车和黑胶唱片还是比较容易被人接受的怀旧物，但随着复古怀旧的狂热化，以前的玩具、老电影、过去的电视剧和电子游戏都被拿出来再次制成商品进行销售。怀旧常常与时尚挂钩。

与反讽者和怀旧的人不同，娱乐场的玩家会选择周围的可见物体，即使是在最熟悉的环境中，他们也会热切关注新事物：在创造一个娱乐场时，寻找新的机会划定虚构的边界，或者寻找新方法理解引起关注的娱乐场的内容。娱乐场颠覆了佛教的正念概念，鼓励人们入

世，关注现实世界中所有可能引起你兴趣的、能与你产生互动的所有对象的复杂性。

我曾写过一本关于哲学的书，在书中，我建议将“ontography（本体学）”这个词作为宇宙部分记录的术语。记录时可以使用记录簿或者插图簿，目的是关注被我们忽略的世界的多样性。我对沃尔玛超市的小型考察就是一个具体案例，而我最喜欢的纪实作品是美国著名摄影家史蒂芬·肖尔拍摄的照片。史蒂芬·肖尔曾在著名艺术家安迪·沃霍尔的工作室工作，正是因为他，彩色艺术摄影普及开来。在肖尔的摄影作品中，我尤其喜欢《不寻常之地》系列作品，该系列摄于20世纪70年代他在北美旅行期间。这些照片不同寻常，部分是因为其主题：汽车旅馆、路边小饭馆、街道拐角、停车场和其他一些地方。这个系列之所以叫作“不寻常之地”，不是因为我们没去过这些地方，而是因为我们忽略了这些地方。这些照片也可以被看作对世界的特别记录，由于其规范的格式——使用8×10厘米胶卷观景相机——肖尔拍摄的这些影像展现了很多感人的细节。

肖尔的照片也可以被看作时光机器。观看他的照片时，当代人必然会注意到那些与我们的时代不同的细节，因此很难不产生怀旧之情。第三代蓝白相间的雪佛兰Cheyenne皮卡；度假旅馆里早已消失在历史中的烟灰缸和配有阴极射线管的老式电视；钢丝网障碍物，一个露天的煤渣砖砌成的游泳池，泳池周围就是汽车旅馆的停车场。肖尔的照片中的物件能够引起当下人们的关注，得益于它们是已过时的事物。

在今天，这是一种常见的审美观。《广告狂人》是一部流行美剧，故事发生在20世纪中期，由马修·维纳创作。与其说这是一部马修·维纳创作的广告人在追求梦想的过程中遭遇种种困难的故事，不如说这是一个20世纪60年代各种器物的知识库。一些剧照很容易被误认为是肖尔的摄影作品：老旧的台灯、床头柜上的收音机闹钟和过时的窗

帘。由于《广告狂人》大获成功，随后的一些近代影视作品也开始注意背景细节和怀旧情结。美国福克斯电视台系列剧《美国人》讲述了20世纪80年代初期，两个苏联情报人员假扮成美国郊区市民的故事。在这部电视剧里，厨房的镜头和苏联国家安全委员会的镜头一样多，如：冰箱上难看的装饰、暗绿色搅拌碗、深黄色的塑料水壶。

对于美国人而言，当他们看到这些镜头和照片时，他们已经实现了某件不可能的事情：他们认为这些事物和他们同在，或者至少是与他们可能认知的自我同在——而不是将其看作潜在的威胁立刻拒绝它们，也不会把它们看作无聊的源头而嘲弄它们。

但为此，我们也放弃了一些，即我们永远无法和这些事物进行真实交流。部分是因为这些物品是虚构的，更多的是因为它们已经永远地消失在时间长河里，再也碰触不到了。人们对过去的事物似乎更容易痴迷，因为不存在它们消失或者无法安慰我们的危险。现代事物则不能提供这样的保证。怀旧情怀不适应我们能够碰触的现实世界，只适合一个碰不到、摸不着，无须承担责任的世界。怀旧在普通世界之外划定了一个娱乐场，却被讽刺遏制了。华莱士错误地认为讽刺永远是具有反叛性的、符合道德规范的。这种感觉只不过是另一种怀旧、另一个能够引起讽刺的情况罢了。

在20世纪中期，当真正的广告人系着细窄领带，狂饮威士忌时，概念艺术家紧跟勇于创新的先锋派的脚步，也走上了类似的道路。1961年，美国艺术家罗伯特·劳森伯格受邀参加巴黎知名画廊伊丽丝·克雷尔以肖像为主题的展览。劳森伯格给画廊发了一封电报："要我说，伊丽丝·克雷尔画廊就是一幅肖像。"同年，皮耶罗·曼佐尼创作了他最著名的作品《艺术家的大便》。据称，他把自己的大便装在了90个密封罐头里，并在每个罐子上标上"艺术家的大便"的字样。要想确定这是一个恶作剧，还是真有其事，就要打开罐子，但如果打开，就破坏了一件艺术品，这些罐子就像装着"薛定谔的猫"的小盒子一样，在打

开之前，我们无法确定其真实性。实际上，劳森伯格和曼佐尼创作的作品与其说是在揭露虚伪，不如说是创造了虚伪：这是不是艺术，你无法判断。这种模棱两可既不是美德，也不是天赋，而是一种恐惧。概念艺术如同自毁的焦土策略（一种军事策略，即军队在撤退时销毁一切敌军可利用之物）。

沃波尔所鄙视的“嬉皮士”反讽的根源和力量就在于：使本可以具有丰富语境意义的物体再次恢复生气，不是因为它们是什么，而是因为它们可能拥有的模糊不清的含义。潜在意义总是比真实意义更好，因此，尽可能地向后推迟确定其意义的时间似乎更受欢迎，人们甚至希望永远不要确定意义。当然，当一个空洞无意义的物体和它未来丰富的虚构意义相碰撞时，反讽者就会感觉恐惧。

正如菲尔·菲什改写后的《我的世界》的游戏推文（以及其他任何一种网络爆红事物）所表明的，现在能够让人们产生怀旧情感的不再是几年前或者几十年前的事物了。一天前甚至是几个小时前存在的某一事物都有可能从爆发到消亡。任何被赋予了意义的事物，昙花一现时都会成为争抢的对象，就像饥饿的人看到桌上的食物碎屑。在事物消失之前，要把它消耗殆尽的渴望过于强烈，令人无法忽视。如果我们拼尽一切只是为了抓住一个东西，而不是去理解和运用，那就是在扼杀它。每个人必须了解最新事物。

在对沃尔玛超市进行调查时，我创建的Tumblr博客就是一个例子：在对这个大型超市的纪实性描述中，我对它失去了尊敬，无法再把它当作一个高端零售的娱乐场。甚至当我把它的内容融入另一个完全不同的娱乐场——一个为了吸引注意力在网上建造的娱乐场时，我也没有了尊敬。但我有必要创建这个博客，为了向我亲爱的读者们表明：对我们来说，歪曲事实，用一层新的“塑料”把它们覆盖起来是多么容易且有诱惑力。由于手机和网络的存在，几乎所有行业都是如此。我们所有人都是盗墓贼，但我们认为自己是保护主义者。可以

说，电影《夺宝奇兵》中的考古学教授印第安纳·琼斯实际上就是一个贼，因为他想把宝物埋藏在博物馆里。

这并不是一种谴责，只是描述了我们的现状。讽刺的力量来源于害怕把事物看作一个单独的个体。严格节制消费的新自由主义削弱了这种能力，同时毫无节制的消费主义又加强了这种能力——在网络社会中，新自由主义和消费主义都被放大了。反讽主义根本不是嬉皮士独有的特征（这样说是不公平的，这是一个错误的分类），而是当前社会不稳定、经济衰退的一个特征，“嬉皮士”只是一种比较委婉的表达。自从2008年金融危机以来，房屋净值、医疗保健、有酬工作和其他保障措施逐渐紧缩，关于未来的任何一丝确定性都充满了吸引力。反讽是新镀金时代的审美，新镀金时代又被称为网络时代，这不是巧合。全新的三位一体诞生了，即反讽、不安全感和网络。所有的一切都和另一个“我”——自我、我、宇宙的中心、最终流逝的世俗之物——紧密相连。

在逛沃尔玛超市的时候，我感受到一种牵引力，引领我超越那些奇怪又愚蠢的物体，包容它们，拥有它们。华莱士曾说过，电视的出现有利于嘲讽的传播，但网络更是如此。社交媒体已经变成生活中的一种新毒瘾，一个潜逃的借口。潜逃中，人们把事物、人或者其他情境统统禁锢在真诚和蔑视之间。在网络上，我们变成了数字偷猎者，我们偷窃事物的灵魂，目的是提升自己，超过事物，直到我们通过融合或处理彻底毁掉事物。Safari（原指狩猎旅行，如今是指苹果浏览器）的战利品是由像素而不是象牙构成的。唯一一件比在照片分享软件Instagram上分享鸡肉味和华夫饼味乐事薯片更好的事情，就是在坐在停车场里扔掉它们之前，在Instagram上发表品尝心得。

由衷的欣赏

如果反讽者和偏执狂产生了一样的焦虑感，那么反讽症的治疗措施应该包括和心理治疗对应的物理疗法，即源于帕索里尼体育教育的物理疗法，而不是运动疗法。物理疗法意味着进一步和周围的世界建立联系，而不是加强自私的承诺。

回忆一下认真和蔑视之间的游移不定，也许我们能够通过观察找到多种重新找回对事物尊重的方法，甚至在反讽症离间我们和事物时，也可以重新寻回对事物的尊重。

当我们看到麦当劳的麦香鱼汉堡时，由于汉堡太过平凡而不会对它进行思考。它不过又是一个来自不值得信赖的国际公司的半成品产品，太无聊了。一旦我们在自己的厨房里“还原制作”麦香鱼汉堡，就像作家梅甘·加伯在《大西洋月刊》发表的一篇文章中所解释的那样，我们就能够“驯服”它，即使只是暂时性的。我们可以讽刺麦香鱼汉堡，一旦我们可以还原并亲自制作，麦香鱼汉堡就不再普通。

但具有讽刺意味的是，DIY（自己动手做）麦当劳汉堡是说做汉堡不需要反讽。麦香鱼汉堡本身就已经是一个非常合适的娱乐场了。通过制作汉堡可以和汉堡进行深入互动。重做一个汉堡并不会丧失快乐。相反，自己做汉堡拉近了你与汉堡之间的距离：努力完成制作，认真欣赏赞美这个汉堡，不只是为了吃掉它。这个过程表明，即使你蔑视麦香鱼汉堡，就像你瞧不上沃尔玛超市那样，麦香鱼汉堡也依然具有其自身的优点，值得我们注意。

麦当劳里的食物都属于加工食品，是一种通过高度工业化流程生产出来的食品。如今在一些现代主义的高级餐厅里，如西班牙的斗牛

犬餐厅和芝加哥的阿利诺餐厅，有一种先锋烹饪方式非常流行，即分子料理：通过科学方法改变并重组食材的分子结构制作美食。作家杰布·博尼亚可斯奇（Jeb Boniakowski）曾就这两类食物提出质疑，它们之间真的存在差异吗？现在想想，博尼亚可斯奇当时给出的结论无疑十分有说服力："我经常想，很多令人疯狂的餐厅的食物尝起来会让人痴迷的原因是，你对该食物由衷地欣赏。"但我们通常很少大肆赞美欣赏食物。为了阐明这个观点，博尼亚可斯奇向我们介绍了一项非常令人愉悦的思维实验：

在一家正式餐厅中，如果你在一个白色大餐盘内放了一堆膨化食品奇多，一边用筷子食用，一边说如下的话，那么人们一定会对这种食物疯狂推崇："这是玉米粒，经快速挤压加工而成：挤压生热，玉米面糊化，为锁住空气，需快速烹饪，这可以让玉米粒质地轻盈、色泽明亮，口感松脆。最后撒上由谷氨酸香粉和炼乳固体进行混合调味。"

即使我们已经认同身份政治是社会多元化最基本的单元，我们也依然不愿对物质世界抱以更多的欣赏。相反，我们错误地认为熟悉的事物缺乏真实性。就像加工玉米粒和自己做麦香鱼汉堡，普通的事物要想拥有价值，必须进行包装变形。反讽就是把熟悉的事物变得陌生，让事物暂时变得奇妙起来。陌生化可以形成一个娱乐场，但很快就会消失。反讽不会与娱乐场边界内的事物互动，而是建立一个玻璃罩，然后在玻璃罩内对事物进行重新融合。玻璃罩内的事物只能看，不能碰触。这种隔离不仅解释了反讽的动机，也道出了反讽的方法。

扭曲在艺术创作上屡见不鲜。甚至可以说，艺术最简单的定义就是扭曲。艺术的目的就是陌生化。在20世纪初期陌生化一词由俄国文学评论家维克托·什克洛夫斯基提出。诗歌经常会以奇怪、新奇的方法进行日常表达，我们因此意识到那些曾被我们忽视的词汇的特点。这是把语言变成了娱乐场。

例如，Instagram通过怀旧滤镜，把离我们较近、对我们而言还比较熟悉的事物陌生化，对照片进行修饰，增加可信度。在Instagram中，人们可以采用很多种方式对照片进行处理，如模拟胶片感光乳胶、方形打印格式、光学胶卷透镜扭曲、高对比度曝光、去除或者改变色彩、暗角阴影效果等。这样处理的目的就是让观看者认为，不管是景色、物体或者情境，都是真的。但通过这种方式走进现实生活并不符合常理，因为Instagram似乎起了反作用，它用虚假的表象掩盖真实。如果说，史蒂芬·肖尔的《不同寻常之地》系列摄影作品的感染力部分源于那些照片迫使我们看到了过去被我们忽视的事物，那么Instagram只不过是把熟悉的，甚至是当下的事物变得稍微陌生一些，以便我们能够更加关注它们。对现实稍做扭曲，为它画一个魔法圈，我们就可以看得更加清楚。这种反讽可以永远地作为娱乐场的基础。这种娱乐场可能被使用，至少不是被遗弃。

Instagram中的照片处理功能能够恰到好处地、轻易地让熟悉的事物变得陌生。其中的关键不是观察世界的“现状”，而是面对我们经常忽视的那个世界——这是玩的第一步。我的女儿玩“踩瓷砖”游戏，以及我一开始尴尬面对烧焦的草坪时，都是这样踏出第一步的。当我们不考虑事物可能带给我们的无聊感或者伤害时，我们就有可能创建娱乐场，这样，娱乐场内的材料特性就可以引导我们找到新的方法与之互动。怀旧滤镜提供了一个小支持——一个小小的镀金取景框。

这个支持给我们提供了一条线索，告诉我们如何在一个过剩的世界中生存：借助一个能够郑重对待事物本来面目的舞台，而不是把事物放入高人一等的黑洞中。Instagram的照片分享功能允许我们任意使用各种边框，裁剪照片内容，边界中的功能没有被套上保护罩，这个娱乐场的边界可以被穿越。

当我们不考虑事物可能带给我们的无聊感或者伤害时，我们就有可能创建娱乐场，娱乐场内的材料特性就可以引导我们找到新的方法

与之互动。Instagram的图片修改、肖尔的《不同寻常之地》以及《广告狂人》剧组在二手店淘到的全部布景装置都做了同样的事情：对熟悉的事物进行轻微修改。这种方法几乎不会受制于人们的主观意愿，除非我们通过物理方法修改它们——与它们互动，对它们进行认真思考，然后动手操作，也就是说和它们一起玩。

对高级美食和分子料理，我们给予了它们和现代艺术一样的尊重——我们这样做是因为当我们远离猪肉或者色彩的常规用法时，能从中收获良多。但为什么只局限于艺术呢？如果令人疯狂的餐厅食物尝起来使人着迷，很大程度上是源于我们对其的郑重欣赏，那么我们要如何把更多欣赏给予更多目标呢？

沃波尔对反讽症的治疗方法是：让我们所行的一切事源自我们的内心。“言实意，意实言。”这种看法非常普遍，新自由主义世俗论者认为，既然上帝已经死了，既然世界是由个体构成的，那么所有创造都源于自身。华莱士20年前也阐述了同样的观点：“我们所有的反讽都是基于‘我表达出来的意思并不是我想说的’的暗示，后来又出现了多个类似的说法，如‘竟然问我什么意思，你真无聊’。”华莱士写道：“嬉皮士所谓的超然情感实际上就是恐惧做一个真实的人。”

华莱士感到了恐惧，不仅仅是对自身的恐惧，还有对其他一切事物的恐惧。问题不在于我们不能或者不愿说出“我们的真实意思”，而在于我们都希望能够表达出的意思源于我们内心深处，就好像我们知道我们是谁、我们想要什么，就好像我们假设宇宙没有摩擦力，构成宇宙的物质从我们的手中、家里和大脑里涌入又涌出，好像大脑和现实世界之间、轮胎和沥青路面之间、百吉福饼干和盒子之间都没有边界的束缚。于是，我们就会坚持严惩那些不合我们需要的事物！我们对这些事物加了一个说明，即“我可不会”。现在，基于社交媒体，我们所有人都是劳森伯格、曼佐尼和DeLillos乐队了。

这无疑加重了我们的负担：要求我们提前对每件事进行解释，要求我们把已经为我们所理解的世界看作一个统一连贯的整体。但当我们面对现实世界的时候，那样做并没有任何意义，不仅对我们无益，甚至对于我们清楚表达自己的意思也没有任何帮助。

我知道，我们会为自己担心。我们理由充足——毕竟，我们只是我们。但是如果我们过于关注自己，这就存在一种自我毁灭的风险。反讽症并不仅仅是20世纪嬉皮士所特有的，正如华莱士所说，我们每个人都具备反讽者的特质。这是现代生活带来的根本折磨。因为反讽的存在，我们对当下的认识溢至外部世界，这导致我们认为世界的盈余属于我们自己，这样只会出现两种结果：我们要么成为真正的暴食者，要么变成傲慢的虚无主义者。

这种过剩让我们更有理由向我女儿学习：真心接受并把所有事物当作潜在的娱乐场。也许折磨我们的不是拥有的事物有多少，或者选择有多少，而是在于我们不知道如何给予事物足够的尊重，我们应当把事物的存在看作一个机会而不是一个负担。把事物看作一个机会，不是要我们从中获得回报，或者是充分利用它实现其作用最大化，而是因为我们可以通过这个机会训练自己正确理解事物本质，而不是想当然地认为事物或者我们自己与众不同。

3 乐趣不在于快乐，而在于新奇体验

我们认为乐趣意味着享受，因而我们追求高于一切的享受。但是我们错了，乐趣是我们故意用一种新方法操纵熟悉场景所带来的结果。

说某件事充满乐趣意味着什么？如果你想要设计一个有趣的面包机、组织一次有趣的教学活动、刊登一则有趣的招聘广告或者写一本有趣的书，你要如何开始呢？如果你想买一台有趣的家用电器、上一门有趣的课程、找一份有趣的工作、读一本有趣的书，你会从哪里寻找信息，选出自己想要的东西呢？对这些问题，我们绝大多数人毫无概念。我们甚至不知道乐趣是什么，即使我们宣称自己希望每一件事都充满乐趣。我们混淆了乐趣和享受的含义。一切都无法逃过人们为了“创造乐趣”而付出的努力，任何事物都希望把自己变成你嘴里的一小块糖，带给你快乐。

实际上，就是因为这一点点的糖，我们第一次知道了游戏是如何让每件事变成享受的。《欢乐满人间》是美国迪士尼影业公司出品的音乐剧电影，它讲述了仙女玛丽假扮成保姆，帮助两位小朋友重新获得生活的乐趣，并让他们的父母重享天伦之乐的故事。电影中有一句成为迪士尼经典台词的格言：“一小勺糖可以让药更容易咽下去。”尽管这样做可以给电影中银行家的孩子们带来极大的快乐，但我们一定不能忘记，他们只是电影中虚构的角色，不是现实中的人物，不会通过逻辑和实验对仙女玛丽的建议进行验证。认真倾听电影中的唱段，从两个例子中可以看出仙女玛丽的乐趣哲学：知更鸟会一边筑巢一边唱歌，蜜蜂在花丛间飞舞采蜜而不忘吸食蜂蜜。

这些都是隐喻。我们无法相信知更鸟筑巢或蜜蜂采蜜时会感觉无聊或者失去耐心，就像电影中的孩子和保姆。另外，虽然仙女保姆没有瞎说，但实际上，工蜂吸食花蜜后把蜂蜜储存在蜜囊中，返回巢穴后再反刍出来——这与仙女保姆一勺糖的案例完全不同。由此我们不得不对神奇的仙女保姆持怀疑态度。

但电影中的歌词依然很好地总结了我们现在对乐趣的态度：它让某些原本应该令人痛苦的事情得以为我所用，给我带来快乐。但是真正的乐趣并不源于你自身，而是存在于现实世界中。或更恰当地说：乐趣存在于你和现实世界的交汇处，这里有一个娱乐场。在这个娱乐场中，你可以创造并发现乐趣。

在带给人享受方面，“一小勺糖”的作用远不如它显现出来的多。从根本上来讲，它所建议的是对单调乏味的事情进行掩盖——就像知更鸟用歌声掩盖筑巢的无聊，仙女保姆用歌声掩盖打扫卫生的无聊那样。在音乐剧中，打扫卫生的无聊感之所以能被掩盖起来，是因为打扫很简单，干活时可以分心，所用的时间也和一首歌的时间差不多。真正需要付出努力的事情不可能就这么轻而易举地完成，电影中还有其他几首关于“一小勺糖”的歌曲，但如果真的在干活时唱，就会因为过于甜腻而显得夸张了。

在教育研究中，我们有时会把像“创造乐趣”这样的建议称为“包裹着巧克力的西兰花”。在西兰花外抹上厚厚一层巧克力并没有把蔬菜变成甜点。这样做其实是把蔬菜变成了一种让人无法容忍的可怕东西，甚至比西兰花本身更让人难以接受。同样地，电视节目、视频游戏和手机应用可能都很有趣，但它们并不会让数学和世界历史知识主动进入你的大脑，也无法取代家务、上下班通勤或者养育孩子这样的事情。就像知更鸟的歌声和蜜蜂的舞蹈，“一小勺糖”仅象征了给不快乐的事情增添乐趣的行为，但并没有制定可行的方法。

实际上，“一小勺糖”并没有告诉我们什么是乐趣，但尴尬的是，我们被这首歌欺瞒了这么久。想一想保姆仙女在开始进行教导时唱道：

在每份必须完成的工作中，

必然存在乐趣，

找到那种乐趣，弹指间！

工作就变成了游戏。

你可以尝试一下这条建议。如果每份工作中都藏着乐趣，那么你要如何才能发现它？到哪里去发现？需要经过哪些流程呢？保姆仙女弹一下手指，工作就可以变成游戏了？上哪去找一个具有超自然力量的仙女保姆？“一小勺糖”讲述的道理我们早就知道了。它只是无谓地重复：如果工作看起来更有趣，那似乎就是更有趣。因此让你的工作充满乐趣，它就会带给你更多的乐趣。

“乐趣”一词太常见了，你经常看到、听到也会说到这个词，但很少留意它。一个青春期的男孩在网络论坛上可能会谈到这个词；日本游戏厂商任天堂的首席执行官在面对数以千计的游戏研发人员做演讲时会提到这个词；一个家长在询问孩子在朋友家玩得怎么样时会提到这个词；工薪族在渴望结束一天的工作时也会提到这个词。

现在，每个人都想要为工作增添乐趣，或者让学习充满乐趣，或者让洗衣服变得有趣。通过奖励和一些无意义的指标，让无聊的、令人痛苦的工作，如调查、做家务等，变得充满乐趣，这被称为“游戏化”。近年来，很多咨询人员和平台研发人员以此为业，打着“游戏化”的旗帜，为人们寻找乐趣，这甚至包括一些原本已经充满乐趣，但突然无法满足的事情——一些人甚至想“让性爱变得有趣”，这听起来

是无意义的重复。乐趣一词滥用严重、意义混乱，在无数次重复后，其本义已经被遗忘了。当我们希望给某事增添更多乐趣时，我们是什么意思呢？我们知道吗？

也许，乐趣一词本义的丧失是像我这样的游戏设计师和评论家造成的。毕竟，对设计休闲娱乐活动的设计师而言，活动是否有“乐趣”是一条重要的艺术价值评判标准。我们会说“游戏必须有趣”，或者“这个游戏无趣，我们来玩另一个吧”。如果有人了解乐趣，那这个人一定是把游戏作为一种艺术和文化形式进行制作、研究和解释的人。当我们在谈论乐趣时，我们这些专业人士知道自己的大脑在想些什么吗？

游戏设计和游戏研究是探索游戏创造和意义的领域。关于游戏设计和研究最奇怪的一件事就是：连我们这些整日与游戏打交道的人都对自己的兴趣目标了解得非常少。有时，我们会半开玩笑地给“游戏”下个定义，即游戏是一个历史过程，经由这个过程，游戏具有了特征，并能够被理解。奥地利哲学家路德维希·维特根斯坦认为，像“游戏”这种词可以根据“家族相似性”进行定义：没有一套特征能够描述它，只有通过转换和重叠一组特性，才能进行解释。像这样的界定是哲学家们的专业技能，但对普通人帮助不大。

如果乐趣仅仅具有一般意义上的含义，如某个产品或者某段经历还不错，那么这个词就不蕴含任何情感色彩了。有时，也用“乐趣”来描述好莱坞动作片、通俗小说和流行歌曲，但乐趣从来不会作为终极的评判标准。如果要说有什么不同的话，乐趣给人一种平凡、浅薄的感觉。好一点儿的情况是，评价一本书“有趣”或者一首歌“有趣”，只能说明人们对这本书或这首歌没有无动于衷，但这也不算什么正式的评论。往坏处说，如果说什么有趣，事实上则是暗指这一事物肤浅和无价值。有趣的电影可以打发时间，但是它们不会赢得奥斯卡奖。正如游戏设计师拉夫·科斯特所说的：“没有其他艺术媒介是根据使用者

的预期效果（如“乐趣”）来定义自己的。它们都包含大量的情感影响因素。”

“乐趣”是一个模糊概念，以此为标准评估游戏、玩具以及其他玩耍类的活动的艺术价值似乎很愚蠢。尽管不是很清楚游戏是什么或者不明白有趣意味着什么，有趣的活动似乎仍有强大的效力，甚至达到了恐怖的程度。一方面，现在存在一种错误认知：把乐趣、玩以及游戏看作无意义的活动，对我们提升行为水平毫无助益。如果需要在“获得乐趣”和做其他任何事情之间做选择，一个有责任心的人会选择其他事情。另一方面，我们又费尽心思在其他活动上寻找乐趣。我们希望工作、学习、做家务和日常生活变得更有意思，通过某种转化，把这些沉闷单调的事情变成乐趣。我们希望二者兼得：追求乐趣是一种毫无意义的恶习，它会让人分心、怠惰，因此要拒绝，但同时乐趣又是能激发活力的万能动因，所以我们也要欣然接受它。

在游戏、玩乐以及我们经常赋予乐趣的活动中，有一种黑魔法。它拥有一种能够左右人类的力量，然而我们不能准确描述出这种力量的特性，因此，找到控制它的方法就变得极具诱惑力。当人们无法确定一个大型商业游戏是会带来危险，还是会带来机遇时，这种现象尤其明显。老师们想知道“我的学生都在《我的世界》游戏中做什么？”家长们也对此捶胸顿足：“为什么我的孩子在《魔兽世界》中可以领导一个公会，却无法完成作业？”我们所有人都会问：“为什么《糖果粉碎传奇》让我欲罢不能？”我们觉得游戏威力大是因为游戏能够带来乐趣，我们认为每件事都应有乐趣，于是游戏成了首选。我们让自己相信，游戏中一定有些什么东西，是让我们可以提取出来并运用到日常生活中的。与此同时，我们又对游戏充满恐惧，认为游戏会让我们上瘾、浪费时间。

这个问题的部分原因在于“乐趣”这个词本身，“乐趣”是一个我们使用时不会考虑其意思的词。一个人离开家，最终找到了钥匙，你可

能都会说“有趣”。在说话时，“有趣”只是一种形式表达，并不是为了表达一个语义。很多词和短语都是一种形式表达，远不是我们所认知的那样。有很多日常用语并未经过深思熟虑，它们只是一种无意识的功能性的表达。当商店老板或者收银员对你说“最近怎么样？”时，他们并不是真的想知道你过得怎样，而只是简单地在和你问好，对你的出现和到来做出反应。同样地，当你回答“我很好”时也只是在回复对方的问候。

甚至某些看似重要的词语也变得流于形式了。第一次你告诉某个人“我爱你”是非常有意义的，因为这时这句话标志着感情和责任达到了一个新的高度。但是几个月、几年甚至几十年过去了，“我爱你”就变得和“你好吗？”“我很好”差不多了——这时它只是对感情预期状态的强化。也就是说，“我们很好，每一件事都很好，什么都没有变”。随着时间的流逝，“我爱你”只有在压抑状态下才有意义，例如在无意的忽视或者吵架中说“我爱你”，它就有了真实的含义。

“乐趣”就是这样一个词，与其说它是一个描述性词，不如说它是个占位符。和“你好吗？”一样，“你觉得有趣吗？”只是一种礼貌问候。“是的，我们过得很开心。”按一般说法，这句话表明每件事都很好，都没问题。从美学评估的角度来看，“这是一个有趣的游戏”和“那是一本好书”这两种说法没什么不同。这些说辞仅仅是一种通用、无意义、表明说话人未经思考且基本满意的信号。有时，它们连这一点都做不到，据游戏设计师科斯特观察，人们对其他媒介不倾向于用一种单一的、无意义的、不可评估的标准来衡量其美学价值。

你可能会对科斯特的说法感到吃惊。科斯特并不是建议人们拒绝把乐趣作为玩具、游戏以及其他供玩耍的事物的终极目标，而是认为更应看中需花费努力才能获得的部分。他的意思是说：我们应该接受努力追逐乐趣这一点，这样乐趣就会带来新的引力。不要只为了获得如温柔、恐惧、同情或者任何其他更深层次的情感（我们习惯从艺术

中获得的情感）就扩充游戏的内容。科斯特认为，乐趣蕴含的强大力量和容量远超我们所赋予的。

如果他是对的，那会发生什么?

平凡生活中的英雄主义

我坐在飞机上，观察乘客登机，意外地发现了很多乐趣。你也可以试试：上飞机找到座位后，不要埋头盯着手机，看看排队缓慢登机的乘客，听听他们都说了什么。在这个世界上，有些地方受环境条件所限，可以偷听他人说话，甚至可以光明正大地偷听，比如拥挤的地铁里、超市收银台前，再比如飞机的机舱内。

这次，我听到了两个商务人士的谈话。他们是一男一女，穿着入时，正在讨论现代人乘坐飞机的不文明行为。这个男的正在讲述他上次坐飞机时碰到的一位不守规矩的乘客。因为机舱内充满了拉杆箱的声音和人们吃东西的声音，我只能偶尔听见他们说的一些话："是的，甚至，最后都不得不出动空警了。"这个男的说道。他的同事立刻回应道："呃，这真是超级有趣。"

这就是言语讽刺，也就是说反话，乍一听觉得很有趣，实为心口不一。当这两个人从我身边走过去后，我意识到"乐趣"一词用来表示反讽和蔑视是多么普遍。这就是"乐趣"，可以用于开玩笑、嘲弄或者蔑视，还可以表示放手、无奈的叹息以及沉重缓慢的拒绝。

在戴维·福斯特·华莱士那篇关于电视和反讽的文章中，他承认看电视是为了"乐趣"，他通过这个表达了他的嘲讽："我们这一代人从电视中获得乐趣的方式就是嘲讽它。"如今电视节目越来越多，它本身也和网络逐渐融合，现在从电视中获得乐趣，只不过是借此发出自己愤世嫉俗的笑声。实际上很讽刺的是，华莱士的这篇文章被收集在了一本名为"我永远不会再做的趣事"的合集中。标题文章选自《哈泼斯杂志》，该文章详细描述了华莱士一次失败的海上豪华巡游经历，并鼓励读者接受对自己的质疑。

反讽和乐趣已经紧密联系在一起。乐趣已经成为一种疏远某个事物的方法，不一定是为了刻意嘲讽它，但事实大体如此。但与此同时，只要有可能，我们就会一直追求乐趣，因为乐趣依然被看作值得追求的、丰富多彩的快乐经历的标志。“女孩们想要过得快乐”“今晚大家都想过得高兴”，这都是在追求乐趣。这不仅是一个文字游戏，也不是偶然现象，而是如反讽在真诚和蔑视之间摇摆不定一样，乐趣也会因为经常在两种经历中转换，而在快乐的、理想化的经历（稍后将对此做详细介绍）和令人蔑视且不愉快的经历之间转换。或者，乐趣只是一个占位符、一种把事物暂停在真正吸引力和明确嘲讽之间的方法，就像一个傲慢地翻着白眼的少年说：“哦，那听起来很有趣。”

空警制伏了失控的乘客是一种“超级有趣的体验”，这种体验的反讽形式不仅仅是言语反讽，同时也是情景反讽。与我同行的那位乘客更喜欢哪种呢？一方面，我们不禁要说，没有任何意外的经历才是完美的——一次平淡无奇的飞行，带着他，带着我，或者带着你，从一地飞往另一地，中途没有任何意外发生。但另一方面，平淡无奇的飞行意味着另外一个问题，即无聊、单调，每次都一样。“乐趣”一词所代表的蔑视和嘲讽含义揭穿了一个关于常见情景（如空中飞行）的现实：事实上，没有一种方法可以真正让我们满足。飞行、洗碗机、沃尔玛超市、通勤以及Tumblrs网站都不可能实现这一点。我们希望每一次空中飞行安全平稳、平安无事，但又希望它有趣、新奇，至少能够带来一点儿快乐。

乘飞机的“乐趣”，似乎是源于平凡和非凡经历的同时存在。平凡的经历是：独自安静地坐在飞机上，什么事都不发生，机舱内只听得见发动机的嗡嗡声。不平凡的经历是：飞机上，有人聊天，有人看电影，有人读书，甚至，偶尔会遇见乘客闹事，然后空警制伏他们。我们想要的有趣的商务飞行，如果无视这想法的荒谬性，则似乎是既要求平淡无奇，又要求其能够带给人悲惨、不安的刺激，如空警的出动或者其他常见的惊奇事件，如遇到气流、晚点或者电路故障。

现在我们回到游戏上来。就在几天前，我儿子坐在沙发上玩《超级马里奥》游戏，我在一边观察他。时间一分一秒地过去，随着游戏难度的加大，他越来越难以攻克游戏里的障碍顺利过关，敌人越来越强，他脸上的沮丧和厌恶的表情也越来越明显。但他并没有立刻放弃。在玩游戏的过程中，经常有人“怒退”游戏，然后在房间里一脸厌恶地猛摔设备。但我的儿子依然在坚持，必须要通关，即使坚持的唯一奖励是随后遭遇更难的关卡，付出更大的努力。在游戏里发出一声惨叫后，我问他这个游戏有什么意思。“嗯，很有趣，”他回答说，“就是……”然后就没声了。你应该明白。

他想说什么？我可以代他给出一个答案：他就是觉得说这样一种可怕的、令人痛苦的体验“有趣”很没意思。他察觉到游戏带给他的印象和他的认知出现了偏差，即认知失调，这让他不知道该怎么继续说下去。我们想要嘲讽乐趣，但当乐趣来临时它实实在在地与我们的预期不符。

当有趣的事情出现时，经常会产生这样的冲突。乔斯·惠登是一位美国作家、影视剧导演及制片人。他在推特上注册了账户后，粉丝一度达到100万之多，但他依然不止一次注销推特。在接受美国《娱乐周刊》采访时，他不假思索地说：“责任很大！工作量很大——非常有趣，但它真的开始占据我太多的脑细胞了。”正是这种未经思考的说辞才更能引发深层次的思考。惠登是对的：有趣和工作、筋疲力尽、认真交织在一起，犹如几股绳子相互缠绕。乐趣，似乎源于工作，源于责任，也源于不安和焦虑。

乐趣的自相矛盾之处在于：我们认为乐趣是一种享受，而事实上，乐趣带给人的感受恰恰相反。一方面，我们并不打算用乐趣一词描述令人不安、痛苦的经历；但另一方面，在经历了不安和痛苦的事情后，我们往往会觉得那样的经历很有趣。一场足球比赛，虽然可能有身体和情感上的伤痛，但依然有趣；去动物园玩，虽然可能中暑、

弄脏衣服，但乐趣不会因此消减。确切来说，我们不希望乐趣与痛苦相伴，但有时痛苦不可避免。不然，我们也不会说这次体验有趣，而是说这是一场磨难了。

要如何调和这种矛盾呢？多年来，不管是批评家、新闻工作者、设计师还是研究人员都把希望寄托在了“心流”上。心流最初由积极心理学家米哈里·契克森米哈赖提出，指的是人处于“最佳体验”时的心理状态。这个概念浅显易懂，很快得到认可。根据心流理论，人如果在做某件事的时候，能够全身心投入并对事情有足够的控制感、有清晰目标、可以成功制订并执行计划，便能得到最佳体验。《专注的快乐》是契克森米哈赖早年的一本著作，书中用一张图表介绍了与心流相关的心理状态，其中与心流相对的心理状态是冷漠，冷漠是介于无聊–兴奋、放松–焦虑之间的一种心理状态。

心流非常适合用来解释最佳表现，如运动员在运动场上的“巅峰状态”或者表演者在舞台上的“忘我表演”。现在心流理论已经被广泛应用到其他各个领域——工作、学习和修身养性。在纪实小说和形形色色的有关人类体验的新闻报道中，人们几乎能够读出所有的内容，即使缺乏知识或者经验的人也可以根据一本必备的读音指南将其读出来，直到契克森米哈赖（Csikszentmihalyi）的名字出现。

但是把心流状态作为做事情的标准同样也存在一个问题。注意力高度集中、沉浸式的心流体验可以很好地被运用到某些人为活动中，如运动和表演，但并不适合普通经历。舞台上、球场中，甚至课堂上都需要集中精力，全身心投入，但我们并不是将所有时间都花在了这些地方。这些场合并不是我们生活的常态。

以工作场合为例。契克森米哈赖认为，目标明确、反馈足够清晰并能够促进个人成长的状态就可以被称为心流状态。但是办公室里平淡的日常生活并不需要这种沉浸式的专注。即使一个工作场合中充满了各种目标，需要及时反馈，充满挑战，它也同样是一个充满了各种

小道消息、回不完的邮件、开不完的会议以及经常罢工的咖啡机的地方。并不是做每一件事情时我们都会像专业运动员比赛一样全力以赴，也不应该如此。

心流状态在办公室里、飞机舱里或者洗碗机前会失去效力。把普通的日常生活看作获得“最佳体验”的机会无疑是荒谬的。如果每一次体验都是最佳的，那就无所谓最佳了。但更糟的是，契克森米哈赖的最佳体验理论同时违背了某种保守主义。心流不仅是一种优化练习，也是一种数据平均值练习。这是一种“金发女孩效应”，该效应是指凡事都应有度，即“刚刚好”，每次体验都应为与之邂逅的个体量身定制，为的是让人们的付出得到最大回报。就像亚里士多德认为过度与不足之间的中庸才是美德一样，契克森米哈赖也认为，在无聊和焦虑之间的支点上可以找到最佳体验。据称，通过找到那个平均值，我们能够学着慢慢提高我们的能力，将对于无聊和焦虑的忍耐度提升至新高度。

在洗碗机前、在机舱里、在沃尔玛超市四处观察时，我们并不需要这样。从心流的角度来看，一次最佳乘机体验是什么样的？一次充满“乐趣”的飞行就是途中所有体验都要适度、合理、达到一种平衡状态？“最佳体验”开始像在调配鸡尾酒：既要冷静观察，又要实现视听娱乐，要把各种甜咸原料混合以制造刺激口感。即使你能够设计出这样一种体验，叫它“最优”也没有任何意义。实际上，在谈到航空旅行时，事实很可能完全相反。一次极度无聊的飞行带来的挑战可能是在其他时候很难遇到的。实际上，无聊本身甚至也是一次值得认真思考的体验，值得我们与之邂逅并了解。我们不应把它看作徒劳、无意义的情感，也不应只把它当作心理学家体验模型中的不愉快经历。

飞机旅行是能够直面无聊的最好的机会之一。由于今日航空公司的安检、附加费和其他一些令人匪夷所思的规定，机场已经变成了一个令人望而生畏的地方，人们在这里聚集、排队、等候。人类学家马

克·奥格把这样的地方称作“非场所”，指各种过渡区域，由于缺乏足够的重要性而无法被认定为正统的场所。奥格对“非场所”持否定态度，认为它是资本主义制度下当代无节制生活的标志，他把这种情况称为“超现代性”。和许多引起不满情绪的原因一样，超现代性认为一切都已消失，机场（超市和酒店房间以及其他被称为非场所的地方）仅仅是合法地点的拙劣复制。非场所是全球资本主义追求残酷高效的产物，它们非常相似而且十分空洞。

史蒂芬·肖尔拍摄的《不寻常之地》系列作品唤醒了我们，而奥格提出的据称带有洛夫克拉夫特恐怖特色的非场所同样给我们提供了表达欣赏的机会。相比于在机场寻找有价值的东西，在机场观察无价值的东西要容易得多，虽然机会不大：在一片喧闹中找到一个偏僻的、安静的舒适座位，意外发现一种受欢迎的烤肉卷饼，发现大量顶级设计师设计的免税出售的商品，观察来来往往如潮水般进出的游客和拉杆箱。

同样地，在飞机上，我们也可以练习欣赏。让我感觉无聊到绝望的飞行就是飞越太平洋，每次飞行都超过14个小时。14个多小时都被困在小小的座椅上，飞机的轰鸣声不绝于耳，这种违背自然规律的状态真的是对人类极限的挑战。这是一个普通人最近距离感受到的由国家支持的酷刑。不管是电影、寡淡无味的食物，还是来来回回去卫生间，都无法填满这漫长的无聊时间。在这种长途旅行中，有人会睡觉，但我睡不着，即使睡着了，也睡不沉稳。

《苍白的国王》是戴维·福斯特·华莱士的最后一部小说，但并没有完成。在这部小说中，华莱士赞扬了无聊，认为无聊是发现舒适的线索。这部小说是由和华莱士共事时间最长的编辑整理出版的，出版时，这本书几乎是不完整的，甚至是不连贯的。但该故事的主题非常清晰：美国国税局税务检察员的工作十分无聊，他们日复一日地翻阅各种税票，核对文件和数据。华莱士认为，一个人要想成为更伟大的

事物的一部分，就需要牺牲个体选择和舒适。“有时，重要的事情会很无聊，”他写道，“有时，工作会无聊。有时重要的事情并不是为了让你获得快乐的。”在税务核查中，作为一个不稳定政府的公民，在这样一个压制激情的工作中要考虑大局，而不是个人当前的满足。

但这一说辞更像是道德说教，而不是邀约。有这样一个场景，一位十分神奇的代课老师将会计描绘成无名的英雄，并说了一段十分晦涩而又荒谬的独白，让沉闷单调的工作呈现出了另外一种面貌：“我了解你走过的路上的每一块鹅卵石……首先……让我们听听你对自己选择的单调的、沉闷的差事做出的悲观预测。”然后他开始说好处：“要承担选择的失败，这是一种让童年无限的可能性夭折的选择……这会发生，记住我的话。”这个代课老师没有把这种“死亡”和恐怖、伤心、衰落联系在一起，而是把死亡和英雄主义联系在一起。“事实是，真正的英雄主义得不到掌声，也不会娱乐任何人。没人会排队去看，没人会感兴趣……实际上，一种劳动若看起来没有那么符合传统意义上的英雄主义，或者不能令人兴奋、不吸引人，那么这种劳动成为真英雄的舞台的可能性就越大，带来无与伦比的快乐的机会就越大。”

从某种程度上讲，这种说法是小说中特有的夸张修辞。但在这里也有一定道理：体验真正的兴奋和快乐，我们首先必须去除事物所有熟悉的外壳。以搭乘现代飞机为例，在飞机上，我们熟悉的是飞机餐、电影、书籍、游戏、卫生间，为了发现飞行的本质，我们须抛去这些事物中熟悉的一面。乐趣和快乐被掩藏在无聊之下，不会先于无聊出现，也不会位于无聊之上。华莱士就此指出，无聊也意味着反复钻研一件事，仿佛在寻找它的中心。

10个小时（这个时间完全可以从纽约飞到雅典了）的跨太平洋飞行后，我清楚地意识到：还有4个小时需要待在这个铝壳“监狱”里。此时，耐心耗尽，我开始感到恐慌、无聊。一旦熟悉的事物最终被消耗殆尽，那么再次面对该事物就会发现新奇的地方。正如我们需要摄影

家史蒂芬·肖尔帮我们把汽车旅馆和停车场陌生化，让我们有机会重新认识而不是忽视它们一样，我们也需要这样的长途飞行，让飞机旅行的概念变得更加清晰。从洛杉矶到悉尼，或者从亚特兰大到首尔，都需要11个小时的漫长飞行，飞行体验在一开始是非常严肃的：恐怖而又美好的事实是，在距离地面9千多米的高空中，291个灵魂共处同一空间，穿过空气稀薄的平流层。

令人极其厌烦甚至是饱受精神折磨的飞行体验皆是如此。焦虑使人们习以为常甚至忽视的飞行重新变得醒目。和我同机的人不停地和他的同事说他遇到空军中将的事情，这种事情并不经常发生，所以这是一次充满了紧张和不确定性的冒险。这种焦虑体验会自动载入某人的记忆里，炽热而明亮地燃烧。搭乘飞机时，没有人希望真的发生危险，威胁到客舱、机组人员或者乘客安全。希望飞机在旅行中发生点儿什么的想法和那些刻意追求风险的冒险活动，如高空跳伞或者主题公园内那些惊险刺激的项目，没什么差别。

要想知道我们忽视了什么，我们必须先排除我们能看到的。

图像和背景

还记得华莱士寓言中的那条鱼吗？生活在水中，水给予它们生命，但它们看不到水。对可见和不可见之间的关系，有很多哲学家做出定义。20世纪德国哲学家马丁·海德格尔通过器物分析法向我们指出了我们对待事物的两种态度，他将其命名为“在手之物”和“应手之物”。当我们为了某种目的，应用某物，充分发挥它的优势时，该物就是“应手之物”；当某物与我们有一定距离，并且所显露出来的与我们原先预想的有差异时，该物就是“在手之物”。海德格尔以锤子为例，对这个观点进行了解释。当用锤子钉钉子时，锤子就是“应手之物”；当锤子坏了，不能用时，锤子就变成了“在手之物”。一个坏了的锤子迫使你关注它以往未曾显露出来的作用，而不再关注你所熟悉的锤子的部分。要想获得乐趣，我们需要从普通的事物中找出潜藏的可能性，挖掘事物的新用法。

陌生化是艺术的一种常用手法，这为我们提供了区分“在用”和“潜在使用”的另一实例。我们在洛杉矶的街道上艰难前进，开上沥青路，透过浓雾，眯着眼睛小心开车，以防撞上前面离我们只有一个车身的大众高尔夫家用车，这类事物，我们就可以称其为“在手之物”。我们使用它，却没有注意到我们正在使用它。如果要换个角度，在我们通常使用它们的情形以外的情况下观察它们，我们需要寻找一些方法将其从当下环境中解放出来。

想象一下，当你在一个陌生的城市乘坐出租车时会发生什么。突然，一切都变得新奇起来，周围的一切都会引起你的注意：路边大树的形状和密度、高速公路上耸立的隔音板、地区性快餐连锁店指示牌的形状和上面的字体，甚至是汽车在车流中穿梭的队形都会引起你的

注意。所有的一切一直都在那儿，但在平时你只会把这些事情看作“应手之物”，有待为你所用，而不是“在手之物”——它们一直都在那里。

人们不禁会觉得，海德格尔的“器物分析”区分了“使用”和“未使用”：现实中的锤子和理论上的锤子被视作一个抽象概念或者一个木头和铁的混合物。但是现代美国哲学家格雷厄姆·哈曼对此做了澄清：“在手之物”表明事物总是超越我们的感知或者它们的使用特性。哈曼认为，它们甚至超越了任何事物——不仅是人类——的感知或者物体显露出来的作用。例如，一个锤子可以钉钉子，碾死昆虫，还可以用来建造运输货盘，运输货盘可以替人类把收缩胶膜泡罩包装的小东西运到沃尔玛超市。每类事物所具有的潜能都比我们最初所设想的要多抑或是超过我们全部的现有认知。

马歇尔·麦克卢汉是加拿大媒介理论家，在20世纪60年代因研究大众文化取得的成果而声名鹊起。他对可见和不可见提出了全新的看法。麦克卢汉针对媒体得出了一条非常有名的结论：“媒介就是信息。”这只是他众多观点中的一个，他始终认为，媒介包含着其他媒介，可以重组并与其他媒介重新结合、改造其他媒介，其不仅仅是内容传播渠道。“媒介”不仅仅是指大众媒体，如报纸、电视、网络以及各种手机程序，在麦克卢汉看来，“媒介是人体感官的延伸”，不仅灯泡可以被看作“媒介”，连公寓建筑、汽车以及教室都可以被看作“媒介”。

麦克卢汉认为，所有媒介都要在特定环境中运行。也许你曾见过那样的图形设计，它们看起来像某个或者某些物件，这主要取决于你眼睛取景的方式：某一图形乍一看是个花瓶，但从另一个角度看，就变成了两张人脸了；再比如，有一张图片乍看是一个背对着你的少女，再看却发现是一个正面的老妇人形象。这种类型的图片源于德国心理学理论——格式塔心理学理论。格式塔心理学理论认为，把不同元素看作一个整体，有很多种方法，如“人脸和花瓶”图像就是“图像–

背景图形”理论中一个非常典型的例子。观看者看到什么图像，取决于观看者的感知：在他眼中哪部分属于前景，哪部分属于背景。如果观看者能够把图像和背景互相转换，那么当看到花瓶时，两张脸就是背景；反之，如果看到了两张脸，那花瓶区域就成了背景。

麦克卢汉把图像–背景图形理论应用到各种媒介上，确切地说，是各种事情上。他甚至还借用了华莱士针对日常生活所做的那个比喻：那条不知道自己生活在水中的鱼。为了了解像电灯、电视或者网络这样的媒介，不仅有必要了解媒介的特性（图像），还需要了解让这些特性变得明显的环境（背景）。

一开始，图像似乎是我们媒介中最重要的一部分。这是我们迷恋新技术的原因，以及新技术如何让我们的生活变得更好（或更坏）的原因。但是如果没有背景，图像也就不存在了，因为只有有背景，图像才会凸显出来。同样地，所有的媒介之所以存在，是因为有了媒介繁荣发展的环境。

相反，一个成功的媒介的目标不是让图像永存，即使图像，如新闻报道、报纸杂志、书籍以及大量的表扬和批评，能吸引所有的注意力。为什么？因为图像只能满足观者一时的好奇心，而背景才是主要的。一种成熟的、强大的媒介能够把新颖的、奇异的图像变成看不见的背景。于是，原本并不显眼的背景就变得比图像更重要了。作为媒介的收音机、电视、移动电话以及网络就是曾经的图像——新颖、引人疯狂、具有不确定性、令人感到危险，一旦每个人都拥有了它们，它们就变成了背景，成为生活中不可或缺的部分。那些我们认为理所当然的事情就是背景。

在当代文化中，乐趣也许就是我们追求目标、采取行动的终极动力，是最终的、看不见的调节器。关于乐趣，我们所知甚少，相关理论也很少，对此提出的问题也不多。即使当乐趣作为图像出现时也是一样。珍妮弗·西尼尔是一名报纸撰稿人，同时也是美国畅销书《要快

乐，不要乐趣》（*All Joy and No Fun*）的作者。这本书是关于美国中产阶级如何快乐育儿的书籍，非常受欢迎。在如今这个到处是各种大道理的时代，她提出的方法值得反思。不过，这本书的书名“要快乐，不要乐趣”是什么意思？

该书的读者很快了解到，作为书名的这句话出自作者的一个朋友之口。这个说法非常直观，而且引人注意：养育儿女非常辛苦，有时甚至令人痛苦，育儿伴随着牺牲，这是无可选择的。但是育儿也是愉快且有意义的。这本书在最后一章详细探讨了“快乐”这一主题。与之相比，“乐趣”一词虽然出现在了标题中（在标题中很醒目），但书中并没有解释，更不用说将其作为主题去探讨了。乐趣，由此可知，就是……就像我儿子和他玩的游戏一样，很让人无言的一种说辞。

虽然西尼尔并没有明确表示，但她暗示乐趣是愉悦，而快乐意味着意义。西尼尔这本书的雏形源于2010年《纽约杂志》的一篇文章，针对这篇文章，欧柏林大学的心理学教授南希·达林对二者的不同进行了解释。养育儿女非常辛苦。在达林看来，养育孩子的劳动——引导孩子做家务、帮助孩子完成作业、鼓励他们练习乐器等等“都是和孩子交往中最让人痛苦的事情”，没有任何乐趣可言。与那些消极的方面相比，孩子做家务、帮助孩子完成作业、鼓励他们练习乐器又是在养育孩子的过程中最有意义的方面：一个真心的拥抱、一张不错的成绩单、一次成功的朗诵——这些就是快乐。

人们似乎本能地认为，有乐趣的事情就应该让人心情愉悦。如果无法让人愉悦，又谈何乐趣呢？即使是一种简单的消极的愉悦也一样，就好像南希·达林坐在舒服的沙发上就明白了育儿的意义一样。如果最终的体验远达不到愉悦的状态，那它就仅仅是一种快乐：为孩子取得的成就感到骄傲的情绪。意第绪语中的单词“naches”可以阐述这种情绪，它源于希伯来语，表达“满意”的意思。

为什么玩游戏带来的那种艰难甚至是痛苦的愉悦感，被我们称为“乐趣”，而更具有意义和重要性的育儿行为——同时带来难以忍受甚至是痛苦的快乐——却被评判为“没有乐趣”呢？也许，快乐，甚至是愉悦，存在于育儿的终极目标中，却总会被礼貌文明的生活所掩盖。我们可能会问，为什么我们如此关心育儿（或者游戏、飞行或者洗碗机）带给我们什么感觉，却不关心抚养孩子、玩游戏、乘飞机旅行或者用洗碗机洗碗的本质呢？现在我们几乎感受不到任何乐趣，如果这不是因为我们生活的环境令人不愉快，而是由于我们获得快乐的方式出错了呢？

愚蠢的差事

在科斯特之前，已有无数人类学家、心理学家和批评家认为，玩和游戏对人生经验非常重要，它们并不会分散人们的注意力。荷兰历史学家约翰·赫伊津哈认为，玩是文化得以产生的重要因素。但即使是赫伊津哈，从他1938年的著作来看，他也不是很了解乐趣。他认为“所有的分析和逻辑都无法解释乐趣”。赫伊津哈最后总结道：“乐趣一词无法用其他简单词汇解释。”但这种说法依然无法令人满意。

赫伊津哈同时指出：“fun”（乐趣）一词似乎是英语中独有的概念，很难在荷兰语、德语或者法语中找到对应的词。机缘巧合的是，人们在英语单词“foolishness”（愚蠢）中发现了fun的起源。在中世纪英语中，“fon”是“fun”的原型，意思是“傻瓜”或者“愚弄”，与我们今天所说的“don’t poke fun at me”（不要愚弄我）里fun的意思相同。fun作为一个名词性实词——一种活动，可能是有趣的活动——的情况并不常见，如在17世纪早期被《牛津英语辞典》引用的例子是，“出租马车车夫真的贿赂了她，这不是很有趣吗？”这里的“fun”表达了一种特殊的取笑或者娱乐消遣，一种专门针对傻瓜的事或者只有傻瓜会做的事。

赫伊津哈否认“愚蠢”和“乐趣”之间存在联系。他认为玩“不是愚蠢的行为”。然而玩游戏中的确存在一些不合理甚至愚蠢的地方。也许问题的产生并不是因为傻或愚蠢，而是人们将其解释为贬义词。鲁莽可能是傻瓜、爱开玩笑的人或者好恶作剧的人的共同特点，但是鲁莽的另一面是守信。这听起来似乎有点儿奇怪：一般来讲，失信和守信是一组反义词。但是傻瓜也有自己的精明之处：除了不按规则出牌，傻瓜还会寻找其他可能性，然后得出最稀奇古怪的答案。源于探索的愚

蠢行为能够带来的惊喜远大于缺少智慧的尴尬。傻瓜可以在熟悉的环境中发现新奇的事情。

作为中世纪宫廷中的逗趣者，弄臣（英语中用fool一词指代弄臣）或者小丑有特殊的地位，这种地位让他们能够率真地说出自己的看法和观察，并且不会因为过于直接而被限制。充当弄臣的人需要真诚、不虚伪，虽然没文化或者头脑简单的人也可以被叫作傻瓜，但二者完全不同。做一个傻瓜就像守一个承诺。人们期待傻瓜提供对生活的不同看法。据说，伊丽莎白女王都曾和弄臣交流，为了听到对她统治的批评。

傻瓜会寻求其他的可能性，然后把它们揭露出来。做到这一点要靠智慧，而不是无脑。这需要认真关注细节，从熟悉的情境中发现新东西，乐趣不是随随便便就可以发现的。傻瓜告诉我们，要想获得乐趣，需要在日常生活中做出更多的努力，而不是更少。

一位朋友晚上回来，你问她："晚上过得如何？"她回答："很有趣，我们玩得很开心。"这是什么意思？即使是和相同的朋友，在同一家酒吧，吃着同样的香辣鸡翅，抱怨相同的同事，这个夜晚依然会有一些新发现。这是因一个特定故事而产生的特殊幽默感，用熟悉的温柔掩盖了新的担心。就像"我爱你"一样，"我们玩得很开心"只是一种浓缩的不成文的诗意表达。

我们被仙女保姆误导了。一勺糖遮盖住某个东西，把它藏了起来，而后将其变成了一个谎言。这一勺糖实际上基于一个假设，即情境本身永远存在不足，它的结构经不起仔细推敲，而且传达的东西永远不会超过人们对它的设想。在电影里可以一边唱歌，一边工作，但在冰冷的现实中，当我们面对一个乱糟糟的大房间，或者一段漫长无聊的旅行时，唱歌和跳舞就成了一个装饰，一种做作。我们因这种感觉而感到愧疚，因为那些我们自小就耳濡目染的故事告诉我们，生活

的意义源于情境外部。为了防止自己变懒或者变得不知感激，我们必须从外部引入或者制造意义。

有一条关于高尔夫球的古老格言，即“高尔夫球运动是一次舒心的无意义的漫步”。这个讽刺强调了游戏的基本特征：游戏没有什么意义，但我们恰恰是因为他们没有意义而去认真对待。哲学家伯纳德·休茨把这种认真叫作“主动尝试克服不必要的障碍”。打高尔夫球是一种令人愉悦的体验，因为这个运动扭曲了时空，为了让高尔夫球手更从容地适应环境，当我们玩时，我们需要找到这种从容心态。

事实证明，乐趣不是一种感觉。我们做了自己想做的事情、事情顺利进行，或者奖励自己都会产生快乐，但生活不是《太空入侵者》游戏现实版，家务无法变成可以纵情欢笑的事情。相反，乐趣是用新方法谨慎操控熟悉情境的另一种说法。只有我们接受了一个情境的实际情况，并应对其本来面目，我们才可以获得乐趣。这时我们不会再怀疑它的真实性。高尔夫球运动不是一次舒心的无意义的漫步，而是一种把风景地貌变成人们延续了几个世纪的爱好的方法。

和高尔夫球一样，我们发现最有“乐趣”的事物通常不会轻松甜蜜，并不会像《欢乐满人间》中银行家的家务劳动那样。手动变速器有趣，因为它让驾驶变得更难；编织有趣，是因为它让时尚变得不那么轻易能够获得。它们揭示了汽车和编织物的材料，并且并不为此感到抱歉。它们创造了一个娱乐场，在这个娱乐场内，齿轮比例和毛线圈变成了娱乐素材，就像地板瓷砖、结缕草以及浓咖啡一样。在真正的乐趣中，恐惧才会发挥作用，面对真实世界的恐惧与用糖掩盖住的恐惧并不相同。

享受乐趣的过程就是劳动，但此处的劳动不是指职场的工作。更确切地说，是指处理某件事物时的劳动，例如使用木材、锻炼肌肉，或者在舞池跳舞。在这些事物中，我们从中获得的快乐或者享受并不是乐趣，乐趣在于我们对周围世界中的人、物、事件、想法的潜在性

和真实性的不确定体验。在马歇尔·麦克卢汉所举的例子中，乐趣是图形和背景的快速转换，让被忽视的东西凸显出来，让不可见的重新显现出来，让原来明显的事物暂时隐藏起来。在马丁·海德格尔的例子中就是：接受处于“在用”状态（正在使用，但被无视）的事物，对它重新进行建构，使之变成“应手之物”（没有在使用，具有潜能的事物）。在这之后，确定它周围的娱乐场边界，把边界内的材料解放出来，发挥想象力，对该事物采取新的行动。

这种解释听起来可能很抽象而且过于偏哲学性，但实际上这才是人们参加被他们称为有乐趣的活动时所做的事情。

高尔夫球运动并不是一次舒心的无意义的漫步，而是一种去邂逅被精心设计的景观的方法。高尔夫球场本身就是一个娱乐场，一个玩的地方。将自然环境修整为一个球场，需要设计出平坦的球道、深草障碍区域、沙坑和水坑、石块、拐弯和弯道、树木等。就这一点来说，高尔夫球场和英式花园非常类似——二者都展现了田园自然风光。花园的美好之处在于它本身：它提供机会让人去看或者研究，可以在里面散步也可以什么都不做。

但是在高尔夫球场，遍览田园风光只是个开始。高尔夫球、球棍和运动规则把球场（在这里是真实的球场）变成了图像。球场中设置了球道、深草障碍区域和球穴区，有的有利于进球，有的则是进球的障碍。当其他元素被弱化时，新的娱乐场就再次形成。高尔夫球选手自身的力量、经验、打球技巧和战术等必要条件进一步引起了图形和背景之间、使用和潜在使用之间的切换。还有其他与高尔夫球运动相关的情况凸显出来，比如天气因素中炎热气候对选手耐力的考验，或者一场大雨过后球在球道上的反弹情况；时间因素中，工作日和休息日对球场上人群流量的影响；对当地球场的熟悉程度，或对新球场的了解程度；在朋友、家人、陌生人或者生意伙伴的围观下，四人一组对抗赛带来的疲惫感和压力。高尔夫球运动不是一次舒心的无意义的

漫步，而是一次进行中的代码重构，就像螺旋物体一样，一遍又一遍地旋转。

乐趣的旋转性有助于解释乐趣的另一个不符合直觉的特点。乐趣不会分散注意力，获得乐趣也不意味着要远离现实世界，乐趣是对现实世界更深入、更积极的参与。一个无法与球场上各种“图像”以及相关素材积极互动的高尔夫球手，无论他是不会，还是拒绝这样做，都难以获得乐趣。相比较而言，那些通过练习集中精力，积极应对球场上各种情况，并把这些情况视为玩乐体验的一部分高尔夫球手，则会获得很多乐趣。

契克森米哈赖心流理论的支持者在这里可以说：新手或者业余选手只能够从得分或者从平衡焦虑和无聊的能力中获得乐趣。在这里，心流可能真的发挥了一些作用：在地形复杂的球场，例如加利福尼亚州的圆石滩球场或者圣迭戈的多利松球场，即使是球技高超的选手也需要全力以赴。如果无法把高尔夫球场上的各种物质看作娱乐场中的素材，无法像处理一块木头那样应对高尔夫球场，那么体验到的乐趣也会大打折扣。

但是这些细碎的乐趣取决于人们的目标和成就，而非取决于现实无可辩驳的本质特征。心流也许有助于优化我们的体验，但是要想了解这种优化出现的时刻，就需要了解心流的“黏度”。一次原本普通的体验可能只会让人感到恐怖，例如高尔夫球新手在圆石滩球场打球，如果我们不愿意一开始就感受无聊或者焦虑，我们便不应该自大地认为自己的能力能够应对圆石滩这样的高难度球场。

乐趣不仅源于成功的喜悦，同时也源于有可能失败带来的不确定感和恐慌。乐趣还来自图像和背景互相转换带给我们的惊喜。当熟悉的事物变得陌生时，我们无法再全盘掌控。当面对赤裸裸的社会现实时，我们要么因厌恶或恐惧而放弃，要么坚持到底，努力发现新事物。

到现在为止，我们一直把这个发现过程称为“乐趣”，它正是我们需要的、克制反讽症的极佳物理疗法。记住，当我们无法信任事物的本来面目、对事物敬而远之、害怕事物背叛或者让我们失望时，反讽症就会出现。面对这种症状，我们也发现了一种可能治愈的方法：把感觉到的反讽视作一个提醒我们应该进一步关注某事的信号。把它作为一个我们能够创建娱乐场的标志——我们所需要做的就是接受邀请，充分利用这个信号。

想要为一件事披上一层“安全外衣”，或者认为某事存在不足之处而否决它，都表明了一个机会：你可以对它重新做出承诺。和我乘坐同一班飞机的人因空军中将而感到尴尬（具有讽刺意味的无趣变成了“超级有趣”）或者高尔夫球新手在环境不熟悉的情况下进行四人对抗赛时的焦虑——这些不信任的时刻证明了某件层次更深、更离奇的事情，远远超出了大家的预想。

就像华莱士认为满意、快乐和奉献源于娱乐活动，也可能源于工作，甚至是无聊的工作，我们一直错把简单、单纯的快乐误解为乐趣。人们从一个特定的娱乐场中获得的情感丰富且复杂，远不限于那种简单的快乐。如果我们能够把乐趣看作应对事物本来面目的方法，而不是把乐趣看作消遣或者满意的代名词，那么焦虑、不确定感、悲伤甚至痛苦和恐惧都可以与乐趣和谐相处。

想要让一份工作创造乐趣，并不需要你把工作当作游戏，而是需要你在工作时专心致志、慎重对待工作。当工作本身有意义、工作内容重要时，当你在完成工作中越来越用心时，工作就会带来乐趣。乐趣不是添加剂，不是咖啡中可以添加的糖，不是做家务时可以唱的歌。

哲学家休伯特·德赖弗斯和西恩·多兰斯·凯利共同编写了《万物闪耀》（*All Things Shining*）一书。在该书中，他们以华莱士患抑郁症最终导致自杀为背景探讨了同样的话题：在现实中，意义应源于内心深

处，从无到有。德赖弗斯和凯利认为单凭意志力完全“无中生有”的需求彻底毁了华莱士——同样的需求也正在慢慢蚕食掉我们每个人。在《哈泼斯杂志》上，华莱士发表文章试图把乐趣和快乐等同，或者把文学和电视上的反讽看作一种揭露虚伪的方法，他的这些努力代表了现实反讽者无望的挣扎，他们知道不满足是自己的错，毕竟除了远洋航行、当代小说、高尔夫球、航空旅行等，还有无数的选择。

但在《苍白的国王》的结尾，华莱士明确指出了另一个选择：无聊。解决无聊能够发现更深层次的结构，可以形成娱乐场的边界和内容。“这是现代生活的关键，”华莱士写道，“如果你能够克服无聊，那么你一定事事成功。”接受无聊并不意味着享受无聊状态。相反，在关注日常普通事物（华莱士以申报纳税以及电视转播的高尔夫球比赛为例）时，如果我们能够彻底弄清楚什么是无聊，那么我们内心深处就会发生奇妙的变化。经受得住无聊的考验，华莱士写道：“就像从黑白世界跨入了彩色世界，就如久旱逢甘露，每一个原子中都蕴含着巨大惊喜。”获得这种喜悦需要让自己沉溺于情境的结构中，而不是让情境结构反过来折腾你。

这也是治愈反讽的方法：接受意义源于外部世界，而不是你的内心。甚至可以说，那是必需的方法。

停止犯蠢

像仙女保姆那样的做法是我们假设乐趣源于我们自身，而不是事物本身。那么我们必须把无法容忍的事情变得可以容忍，就像做家务时唱歌、在西兰花外面裹上巧克力酱。但是就像哲学家伯纳德·休茨所建议的，游戏本身就是一件好事，而这个“好”指的是个体状态。休茨把这种主动接受游戏任意性的意愿叫作“游戏态度”。如果一场百老汇歌舞表演的主题是击球进洞，那么高尔夫球就会变得比“一次被毁的舒心漫步”更糟糕。

因不完善而拒绝这个系统当然可以，毕竟反讽症一直都是这么做的。质疑任何积极的、值得持久信任的事物都是因为变幻莫测的冷酷世界，抑或观察事物只看表面，认为它们只是像讽刺意味浓厚的透明塑料罩一样可以随意替换的东西；要不就假设自己没有做好准备，球技还没有好到可以在卵石滩球场打球；等等。最后的结果就是，我们对事物敬而远之，然后不停地表示嘲讽。但如果仅仅是因为我们周围的事物令人讨厌或者不满意，就表现出这样的拒绝，那就是没有抓住重点：这些事物是有意要令人厌烦、故意让人不满意的。有意义的事物包含令人厌恶的东西，即使卓越出众也同样令人讨厌。偶尔，当你死盯着它们令人厌烦的地方时，它们会给你奖励。

2010年夏，网球选手约翰·伊斯内尔和尼古拉斯·马胡在温布尔登球场的一场比赛持续了三天。两个人谁都无法打败对方，两人直接发球得分均超过100，战局一直处于胶着状态，最后伊斯内尔以70：68战胜马胡，这是一个在篮球比赛中常见的分数。这真是一场相当令人难以置信的比赛，伊斯内尔和马胡在四大满贯的赛事中发现了其他人从未发现的、一件被持久保存的事，它就像庞贝城中的化石一样脆弱而又奇特。两位实力相当的世界级选手，拥有同样刁钻的凌空抽射技巧，

他们完全可以让这场比赛永远地持续下去。他们巧妙地结束了这场比赛，凭借他们对网球近乎可笑而且荒谬的尊重，隐藏了这个秘密却将这场比赛的意义传递给了我们所有人。

与我们的直觉和习惯认知相反，乐趣无法轻易获得——不能通过随心所欲或者走捷径的方法获得。实际上，获得乐趣需要认真思考、尊重事物，深思和尊重源于对事物的深入探究，而不是表面摸索。2010年的温布尔登网球公开赛告诉我们：坚持、重复、严肃的关注让伊斯内尔、马胡领着我们这些观看他们比赛的人找到了隐藏在日常生活中的秘密：尊重事物。可以说尊重事物是获得乐趣的一种不错的注解。

但你没必要成为一个专业的网球选手。不管是谁，只要审慎对待事物——任何事物，就可以从中得到乐趣。

你知道我喜欢草坪。安装草坪上的景观只需一次，但是草坪的护理要经常做。因此，周末我就得修草坪。这是一种家务劳动，并且亲自打理草坪节约了雇用园丁的成本，同时还可以让我到户外活动一下。我从来没想过要一个气动修草机，一个原因是我不想总是给它填充燃料，另一个原因是除草机内燃机的成本高，维修内燃机非常麻烦，我应付不了。所以我购买了手动旋转割草机，噪声小、没污染，还能让我借着除草运动一下。

事实证明，除草比我想象的要难得多。由于我的草坪不平整，手动除草机的刀刃经常突然停止，因此每走几步就得停下来。一开始我以为自己买错了除草机。但除草几周之后，我慢慢掌握了一个最佳速度，按照这个速度前进，除草机的刀片可以顺利地在起伏不平的草坪上旋转。

另一个意想不到的问题又出现了。尽管我定期修剪草坪，定期浇水，但草坪长势并不好（顺便说一下，这里说的不是结缕草的草坪，

而是牛毛草的草坪）。专家看过后得出的结论是：除草机掉落的杂草阻碍了水分和营养渗入土层。他给出的解决方案是：捡出杂草，然后装袋处理掉，尤其是在春夏这两个一定要增加除草频率的季节。

我以为除草很简单，直到我发现除草机的杂草收集器打乱了我修剪草坪的安排。剪下来的杂草掉落在刀片和袋子之间，或者散落得离袋子太远，弄得地面上到处都是杂草。通过实验，我找到了一个慢速除草法，不仅可以更好地清除杂草，草坪的修剪也变得顺畅多了。

后来，在马克建议我换个草坪之后，我意识到除杂草毫无意义，前面提到的那个专家就是个骗子，事实是，杂草根本不会破坏草坪，杂草枯萎分解可以为土壤增加氮气，为土壤提供养分。关键是不要有太多的杂草，每次修剪草坪时顺带去除杂草就可以了，去除新长的杂草一定要适度（经常修剪草坪有助于草叶生长），同时注意不要让杂草染上疾病，真菌就是通过杂草传染的。于是，我回到起点，重新安排了一个没有杂草收集器的草坪修剪日程。

随着我对除草机的使用越发得心应手，我发现了新目标和新的本领：改善草坪平直度，我一直坚持做这件事。虽然没有享受到因邻居嫉妒而产生的愉悦感——这是美国人精心照顾草坪的最大理由——但是每周坚持修剪草坪，“从熟悉的技能中不断发现新意”这件事依然带给我很大的乐趣。

把这种活动视作“乐趣”似乎很可笑。但细想一下，一边修剪草坪，一边像仙女保姆那样唱歌，难道不更可笑吗？就像打高尔夫球并不是一次舒心却无意义的漫步一样，修剪草坪（逛商场和煮咖啡）也不仅仅是家务劳动或者让你恢复精神的活动。它们本身就是一种特别的活动，认真探索这些活动，可以让我们发现以前被无视的事物的奥秘。

乐趣源于你对事物的关注和专心，即使是那些愚蠢的、看起来无聊的活动也值得注意和关心，即使你关注的方法非常可笑，你也大可以醉心迷恋，感觉自己获得乐趣其实标志着你给予了事物尊重，事物创造者也会因你给予事物尊重而非常尊重你。我们无法获得乐趣，是因为我们没有足够认真地对待事物，认真对待不是让你用糖来掩盖它的苦味。与其说乐趣是一种情感，不如说乐趣是一个人在尊重事物时进行的彻底探索。

在欣赏文学作品时，有一种状态叫作“暂停怀疑”（suspension of disbelief）。这个词由诗人塞缪尔·泰勒·柯尔律治所创造，是指读者或者观看者主动接受故事荒谬或不可能的地方，然后根据“营造的事实”把怀疑合理化。获得乐趣比这要难得多。我们知道小说、电影等事物是被创造出来的，因此我们在审视它们时总是带着怀疑的态度。游戏、工作、运动和其他体验也可以带来快乐和乐趣，但它们不是虚构的，至少和虚构的故事是不一样的。高尔夫球是一项运动，在这项运动中，你是真的在一个大球场上用球杆击打一个很小的球；网球也是一项运动，打网球时，你是真的站在草地、土场或者塑胶场地上，在空中把网球抽射过网；孩子们真的要清扫他们的教室；工人们真的在夜以继日地工作。

娱乐场可以解决这个问题：娱乐场的边界是虚构的，娱乐场的内容是真实的，就像文学作品的内容——人物、情节、地点和语言是真实的一样。一个娱乐场的框架有助于把真实世界的一部分变成虚构的。娱乐场给某些事物划定了虚构的边界，这样就会让我们暂时切断和这些事物之间的日常联系，不再把它看作背景，而将其看作全新的图像。

与其说乐趣需要“停止怀疑”，不如说乐趣需要人们“停止犯蠢”。如果我们不愿意或者难以认真地用心对待我们的一组行为，不能忽略这些行为的荒谬愚蠢之处，那么我们将永远无法体验到乐趣。马胡和

伊斯内尔在温布尔登网球公开赛中告诉我们，停止犯蠢是尊重一项活动的第一步，是接受事物本来面目而不是否认现实的第一步，是按照事物本身逻辑获得自信的第一步。对“停止犯蠢”更为常见的诠释是“尊重”。乐趣就是一种尊重感，这是一种对外而不是对内的尊重。同样，当我们认为某个事物无趣时，表达的其实是我们对它的一种不成熟的蔑视，而不是说它难以取悦我们。

我经常会有这样的蔑视事物的情绪，难道你不是吗？我们期待事情在满足我们期待的同时带给我们一些新鲜感。“证明给我看，”我们会想，“证明你值得我花时间……，不好意思，太晚了。我们有更重要的事情要做。”

的确，有些事情甚至几乎不会对我们让步。我们习惯了电影、文学、艺术以及媒体偶尔的“刁难”，习惯了它们挑战我们先入为主的偏见。但普通事物会反抗我们，甚至更频繁——例如郊区与城市的往返通勤、家具装饰、销售演示和庭院工作。就像最优秀的艺术都不简单一样，也许，相比于那些一下子就会泄露所有秘密的事物，那些不会对我们妥协（甚至部分妥协也不会）的事物更有趣。

让我们再来审视我们新发现的敌人仙女保姆，事实证明，让工作充满乐趣的方法并不是发现一项乐趣元素，通过它把工作变成游戏，而是找到一项让工作成为工作的元素。只有当工作不再是游戏或者消遣时，它才有可能成为乐趣，当工作呈现其本质并且我们认真对待它时，工作才会带来乐趣。

重复中蕴含真理。工作就是工作，通勤就是通勤。世界上的任何事物都是独一无二且不可替代的。我们通常很难获得乐趣，因为我们难以认真对待事物。讽刺的是，无法认真对待事物却是反讽的来源。如果反讽代表了宇宙中的裂缝，这些裂缝暴露出对生活在一个过剩世界的怀疑和焦虑，那么乐趣就是黏合裂缝的胶水。通过乐趣我们可以把裂缝填补上，进而重拾对世间万物的尊重，包括我们自己。

还记得前面提到的傻瓜吗？那种傻瓜可能看起来低能或者像一个小丑，但是真正的傻瓜是痴情的，就像我们所说的“我愿做你的傻瓜”那样。这种迷恋充满深沉和真挚的情感不是出于乐观和无知。傻瓜的乐趣通常也和喜欢有关：它需要投入和激情。乐趣是对偶然事件的承诺，它要求我们在娱乐场边界线内寻找出新意。乐趣是不再愚蠢地漠视事物的本来面目。乐趣是一种探索。乐趣是在令人窒息的熟悉情境中发现微小的新奇幻想。乐趣是在处理事情时承认其存在的合理性。糖是从甘蔗中提炼出来的，但乐趣不是。反讽因在真诚和蔑视之间摇摆而产生，乐趣却抑制了这种摇摆的诱惑，努力在熟悉的事物中发现新奇之处。

乐趣只有在我们正视事物的本来面目时才会产生。这就是乐趣不是一种娱乐的原因，至少不是直接的娱乐。乐趣总会伴随着不合理和任意的事物。你可能给予某一不值得尊重的事物尊重，或者迷恋某一不可思议的事物。即使如此，也要精心对待它，审慎地处理它，随着时间的推移，就有了让它在你面前撕下伪装并泄露秘密的希望。

4 玩取决于事物，而不是你

自由范围受限而不是放开时，玩才变成可能。

玩不是工作的对立面，也不是忧郁的对立面。

玩是谨慎对待我们所遇到的事物。

简单、偶然的经历凸显了关于乐趣的深刻道理，例如我女儿在商场中的行为。这个真理让我们不用借助仙女保姆的“弹指”魔法就可以找到一个克服无聊的方法。正如我们已经了解到的，“发现乐趣”是一个过程，如修剪草坪或者在商场中穿梭，在这个过程中，处理事情时要尊重事物的本来面目，不因其他事情更有吸引力或更有趣而试图拒绝该事物。

说到这里，你可能会打断我，提出反对意见：难道你的女儿不正是通过找到（或者发明）了一个替代物才远离了在商场穿梭的苦闷无聊吗？当我们应该在购物中心快速前进时，她反而一心控制自己不要踩到砖缝。作为父母，我们已经习惯了这样的小事，我们管这叫分心，通常会说“不要瞎走”。

但是事实上，我女儿顽皮的行为解释了她的处境，与我试图让我们两个快速穿过人群一致。我把所有的注意力都放在了最后的目标上，而我女儿注重的是过程。相较而言，她那看起来毫无意义的行为体验显然更有趣。当我拒绝商场并试图从中逃离时，我的女儿正视了自己的无聊，接受现状，想办法让自己不再陷入无聊之中。那个特殊的娱乐场带来的自由源于她愿意忍受商场和商场内的一切，而不是源于她独创的克服商场中无聊感的方法。当我们玩的时候，我们会颇具

自信。玩和反讽相对立：在玩时，我们不是远离事物，而是要接近事物并与它们融为一体。我们将自己交给事物，让自己的行为服从于更大的体系。

这听起来似乎很痛苦，但是事实证明这充满了乐趣。或者更准确地说：通过扩大选择范围去减少毫无选择的痛苦并不会让我们获得乐趣，相反，接受情境所带来的不幸反而会让我们获得乐趣。我们甚至可以说，乐趣源于不幸。如果最初的情境对我们来说不是一种忍耐，那就不可能产生意义，更不要说令人愉悦的体验。乐趣是贫困、荒芜和悲惨。乐趣就是没有包裹巧克力的西兰花，只要我们意识到西兰花本身并不是目的，而是一种我们可以充分利用的资源。

不知为什么，我们过去一直认为乐趣就是享受，认为游戏可以让我们获得特别的享受。不过，游戏中能够感受到乐趣，并不是因为游戏在本质上是令人愉悦的，而是因为游戏与娱乐场之间存在密切联系。游戏是我们通过"玩"获得的体验。

玩是一种操控某种未知事物的行为，该事物并不会预知所有的能力，它只会对自身能力做一些限制并指出关注焦点和排除对象。《我的世界》游戏要求你在一个由不宜居住的方块构成的世界中生存，你可以利用这些方块建造自己的世界；在《糖果大冒险》游戏中，你需要利用有限的能量来解决谜题；高尔夫球运动则需要用一根木棍击打一个小球，把球打进一个几百米远的比球稍大一些的洞里。

尽管玩和游戏存在内在联系，但玩并不局限于游戏。玩无处不在，它存在于任何能够操控的事情——咖啡机、草坪、商场等——之中。玩不是一种注意力的转移，而是让事物发挥作用的感觉，是与物质材料互动的结果。这就是为什么我们会说我们是在"玩"乐器或者运动，这也是我们重新加入孩子们"玩"这一行为的原因，甚至也是我们将"自慰"称为"和自己玩"的原因。

事实表明，“玩”的这种更为广泛的概念由来已久。20世纪法国哲学家雅克·德里达曾使用“自由游戏”一词来描述对文化产品的看法：“通过定位和组织系统的一致性，结构的中心允许它的元素在整体结构内部自由游戏。”让德里达非常感兴趣的是对符号系统的操作和解释是如何让其产生意义的（与很多同时代的学者一样，德里达把这样的系统叫作“文本”，无论其是否包含文字和语言）。

德里达认为，意义只存在于与之相关的上下文中。一首诗由单词或格式构成，一幅画由图像或者色彩构成，这些确定了结构的中心，形成了结构的原料。但正如他所说的，这些“系统”的意义存在于另一个结构内部，例如它所存在的特定社区或者文化环境。1854年，美国作家亨利·戴维·梭罗在他的著作《瓦尔登湖》中赞美了自给自足的简单生活。一个半世纪过去了，在全球气候变暖的时代，《瓦尔登湖》已成为生态保护主义者心中《圣经》一样的存在。现代读者会情不自禁地把这本书看作集体主义而不是个人主义的信条。

德里达的哲学体系，即解构主义，在当时受到了不公正的对待，因为一些人认为解构主义属于虚无主义，是对意义的异想天开的理解。批判解构主义的人认为，解构主义是一个可以为任何艺术作品编造故事的借口，这种虚幻的认知能力导致20世纪后现代主义和后结构主义的哲学思潮也被误认为是低级的极端相对主义。

在批评之外，德里达还有一个经验值得我们学习：大量的潜在意义存在于“文本”中，而可靠的意义一定和文本有关，把新的观察结果与文本相结合，那些解释就会像一个机器中的机械零件一样配合运转。例如像《瓦尔登湖》这样的书，在大约1860年可以作为先验主义者的、美国浪漫主义的代表作，但在今日，这本书成了生态主义教科书。对于德里达来说，“玩”就是能够“为不同读者在不同环境中承载新意义的文本”的代名词。玩耍学理论家布莱恩·萨顿–史密斯讨论了一个

类似的现象：“玩光线，玩波浪，玩轴承壳零部件，玩四肢关节，玩弄权力，玩弄琐事，甚至玩弄文字。”萨顿–史密斯把玩的这种作用和德国单词玩的原始含义联系在了一起，在德语中，玩的本义是“跳舞”。

游戏设计师凯蒂·萨伦·泰金巴斯和埃里克·齐默尔曼也认同玩的这种含义，他们给玩下了一个正式的定义，他们的理念和德里达完全一致，但是他们并没有用哲学来粉饰这一概念：“一种在更加强韧的结构内的自由运动。”设计一个游戏的关键不是让游戏玩起来惬意，而是要搭建一个结构。在玩一个游戏时，关键不是如何挑战这个结构，而是如何让自己融入它——就像在卵石滩打球的高尔夫球选手、在温布尔登网球公开赛中的伊斯内尔和马胡，或者像在商场中的我的女儿那样。

机器和设备是帮助我们理解玩的极佳比喻。当你操作一个机器装置（比如方向盘）时，这个装置自带一些“可玩性”：方向盘可以在一定空间内旋转，带动转向轴转动，最后带动小齿轮转动。同样，弹吉他就是操控几根调过音的穿过指板的琴弦。我们当然能够操控自己的汽车和吉他，也可以操控自己的身体和语言。但是在我们可以做到这些之前，我们需要借助一些机器或者设备。我们需要一个可以玩游戏的娱乐场。

在谈到玩时，我们总是过于自信，事实上，玩由事物而不是由我们决定。

对“玩”的监控

玩是事物的特性，而不是它们带来的体验，这种想法与我们一直以来所知道的“玩”的概念截然不同。玩被认为是孩子成长的核心，甚至在现代文化中，人们一直对玩的衰落感到恐惧。心理学家彼得·格雷在《万古杂志》上发表文章哀叹，20世纪50年代他所体验过的“打猎采集”教育已经不复存在。在户外活动中自由探索，寻找各种新方法，充分利用时间赶走无聊，坚持追求自己选择的兴趣和方法……对于格雷来讲，所有这些活动变得越来越少，或者已经消失了，这是现代学校强化管理和监督的结果。现代孩子参与的活动多是组织性强、以成人为导向的活动，他们参加体育组织、童子军、芭蕾舞蹈团和音乐团体等，慢慢地，孩子们在自然环境中的自由活动一点点地减少。

随着考试竞争日益激烈，以及读大学的需求日益增长，父母、教育者以及政府机构增加了孩子们的日常课程，因此普通中产家庭孩子的日程从早上到晚上都被安排得满满的：学校的课程、家庭作业、课外辅导以及各种课外活动。全球经济不景气使得可以让人们跻身中产阶级的行业正在萎缩，上大学成了阶层跃迁的唯一途径（甚至是唯一保有现在地位的方法）。同时，由于对公共基金的投入日益减少（如英国、欧洲其他国家和美国），大学费用对普通人来说变得越来越难以承受，这进一步加剧了人们的恐慌：如果不在高级课程、课业考试、有组织的正式课外活动上投入更多的时间，孩子们将来的机会就会更少。

即使孩子们在完成了所有这些常规内容之外还有空余时间，他们也越来越难以进入学校和家以外的世界了。格雷关于20世纪50年代儿童时期采集狩猎的记忆，一方面体现了他对梭罗精神的缅怀。另一方面也是对如今多数孩子都被禁止自己单独或者和朋友出去的慨叹。在

为《每日邮报》撰写的稿件中，戴维·达比希尔把当代一个8岁的男孩（爱德华）和他的曾祖父（乔治）8岁时的生活进行了对比。1926年，乔治可以漫步去离家大约6英里（约合9600米）的池塘捕鱼。80年后，爱德华去任何地方都是车接车送，甚至去安全的、预定好的场馆骑自行车也会车接车送。

这种改变不是一瞬间发生的。在20世纪50年代，爱德华的祖父杰克在8岁时可以自由离家近2000米远，在20世纪70年代时，爱德华的妈妈维姬被允许走到离家不到1000米的游泳池。到了2007年，小爱德华就只能在离家不足300米的地方闲逛，最远只能到街道的尽头。

父母的选择和恐惧应该承担部分责任。但是现在，那些曾经宽松的环境，如学校，也存在把爱德华与外界隔离开的限制条件。由于高风险标准化测试带来的压力、课税基础减少导致的学生人数的增加，以及学校老师和工作人员的减少，一些学校已经被迫采取了监狱式的管理制度。学生的课间休息时间已经被减少或者取消；午餐时间被缩短，原因是学生过多，而食堂无法满足所有人同时用餐的需求，大家必须分批次用餐。为了降低这种新型监狱式学校的时间成本，一些学校已经开始强制要求学生午餐时不能说话，因为孩子不说话进餐速度就会更快。

并不是每个人都认为把孩子当作犯人是对他们好，即使尝试让孩子享受到爱德华妈妈那个年代的孩子能够享受到的自由都困难重重。近年来，反抗对孩子强行实施高压限制的尝试遭遇了来自社会和法律双方面的惩罚。丹尼尔·梅笛福和亚历山大·梅笛福是一对来自马里兰州的父母，他们是“散养孩子”观点的支持者，这是一种童年独立的观点，这种观点在曾祖父乔治的年代几乎不会存在，因为所有的孩子都是散养的。这对夫妇采取了很多激进的行为，例如2015年4月，他们让自己分别为6岁和10岁的两个孩子独自回家。事情发生后，警察对孩子进行了看管，当地的儿童保护服务机构对他们进行了调查，怀疑他们

没有尽到做父母的责任。这是这个家庭6个月内收到的第二次来自官方的指控。第一次是因为他们允许孩子独自从公园走回家，被指控为“疑似对儿童照顾不良”。

梅笛福夫妇成了鼓励给予孩子适度自由的典范。但是他们也引起了人们的关注：随着电话的普及，很多人对此表示了“关心”。在我们和周围邻居变得越来越陌生的今天，人们的担心不难理解。现在反讽已成为一种生活方式，即使是住在乡下的奶奶也逃不过。除了这种焦虑，数十年来老师和电视也不停地告诉孩子们“陌生人危险”（尽管被绑架的可能性已经大幅下降）。鉴于现在对孩子的管控愈加严格，格雷采集狩猎式的童年已经消失。这种严格管控不是没有后果的。格雷认为，过去半个世纪孩子玩乐机会的减少导致孩子精神紊乱逐年增加，包括抑郁、焦虑和自杀。从20世纪50年代起，孩子们患精神紊乱疾病的概率上升了4~8倍。

大量研究表明，孩子的成长离不开玩和对外界的探索，与此同时，还有一些研究指出身心健康的成年人同样需要玩。一般情况下，我们反对把玩和工作放在一起，为此，美国国家玩耍研究所所长斯图亚特·布朗指出了一个将工作与玩区别对待的错误，他将其称为“工作–玩耍异化”。我们把玩看作休闲、转移注意力和虚度光阴的代名词。考虑到我们生活在一个不停追求效率和生产力的社会，这就难怪人们对玩、游戏、乐趣等事物感到恐慌，认为它们会危害我们的文化基础。玩耍学理论家布莱恩·萨顿–史密斯提出了与仙女撒糖不同的看法，他希望我们相信：玩的对立面不是工作，而是抑郁。这个很少有人知道的说法值得我们深思，成年人每当想方设法摆脱办公室电脑前的繁重工作时，都希望他们的老板相信这一说法。

斯图亚特·布朗是一名医学研究者，曾对杀人犯做过研究。他认为，剥夺玩的权利会导致精神创伤，而精神创伤往往容易引起杀人的念头和行为。布朗通过认知解释证明了“玩保健学”的合理性，并以此

来解决我们“玩匮乏”的生活问题，他的理论最近非常流行。从动物进化过程中的玩的体验到生物通过玩检验社会行为的方法，布朗认为，玩能够从动物本能和人类智慧两个方面开发人类大脑。在布朗看来，我们剥夺孩子玩的权利就是在犯错。不管是萨顿–史密斯的劝告，还是布朗认知科学的研究结果，都说明了玩的匮乏不仅令人恼怒和失望，也容易引发悲剧，甚至带来危险。

在一个追求效率的时代，人们的绝望情绪蔓延，让人很容易想到是由于玩的匮乏。今天因为有了手机和电脑，我们在家也能办公，以致工作和生活的界限越来越难以辨认。即使在办公室，我们的行为和活动也会受到监控，有的工作通过直接的硬性指标，如配额或目标进行监控；有的工作通过温和的控制手段来实现，如开放性办公室，每个人都处在其他人的视线之下。由于对标准化考试的推崇已经几近狂热，很多学校实行的新规定大大减少了学生的课间休息时间和自由活动时间。老师变成了学生的监控者，而其他人又在暗中评估着老师的行为表现。同时，布朗指出，玩的缺失可能会导致暴力行为和动乱，而对暴力和动乱的极端恐惧又让人们赞同对学生和上班族实施囚犯式的管理。

所谓的救赎

荷兰历史学家约翰·赫伊津哈认同乐趣是偶然获得的，并认为玩是人类活动的核心。赫伊津哈认为玩是一种通过文化自行产生的行为方式，而不是当我们厌倦工作时所追求的一种消遣活动。从根本上来讲，人并不是一个认知主体或者创造主体，而是一个游戏主体。赫伊津哈认为，玩是一种和日常生活分离的自由活动，玩就是玩，不是其他。但尽管玩具有自由性，而且和其他事情相分离，玩也仍会创造秩序——实际上，为了建立秩序，玩需要依靠结构。

赫伊津哈表示，人类文化的各种仪式，如法律、宗教、战争和政治，都需要以玩作为基础要素。例如，在法庭上，法官和检察官需要穿特定的服装、使用特定的工具，这和宫廷小丑或剧院演员没什么不同——这便是一个我们可以用“玩”来描述的领域。法庭审判和戏剧表演颇为相似——都是照着稿子念，这从某种程度上解释了为什么我们会喜欢法庭审判类电视剧。法庭审理过程就是一场双方智慧和口才的竞争表演，被告和原告都有机会获胜，因而需要通过论战确定最后的胜利者和失败者。

如果赫伊津哈是对的，那玩的支持者，如格雷和布朗，以及其他身体力行支持玩的人，如乔治爷爷、梅笛福夫妇和他们的孩子，就都值得肯定。学者米格尔·史卡特总结道：“当我们玩的时候，我们占有世界，把它据为己有，我们在世界内表达自己，我们将其转化为个人体验。”我们需要玩，如史卡特所主张的，玩可以让我们与生活保持一定的距离，重新理解人生。在一些会带来严重后果的情境中，我们已经开始玩，如法庭或者圣堂。那为什么不在社区或者办公室也如此呢？

虽然不是有意的，但史卡特准确地指出了当下支持者存在的问题。如今玩耍要么是为了个人目的，要么就是为了集体或者社会而进行的。至于娱乐场本身——森林、秋千、对话或者其他什么——都是实现某一目的的手段。曾祖父乔治的故事就是一个非常有意义的范例。在爱德华、维姬、杰克和乔治的例子里，所谓的自由的目标——池塘、小树林、游泳池或者一条街道，都被当作了一种漫游机制，并伴随积极的心理暗示。彼得·格雷和斯图亚特·布朗都倡导这种积极的心理暗示。整个物质世界似乎都可以被看作一个田园式的大型零售商店，一个为生产和消费贮存物资的场所。

但是赫伊津哈把玩看作与日常生活相分离且相异的一种不带功利性的体验。在这种情境下玩耍"自有其目的"，也就是说，追求的活动本身就是其目的，而不是方法和手段。（契克森米哈赖的心流通常被认为"自有其目的"，根据这一理论，善于自我调节目标设定和追求的人更容易实现高效能的流动状态。）人们很容易把玩耍理解为一种搅乱"存在状态"的活动，因而拒绝利用一些可以提供帮助、具有目的性的材料，如商场、连接公园和池塘的道路。但这并不是全部。要想了解玩"自有其目的"这部分的内容，只需要明白格雷和布朗对玩的研究就可以了，无须再做过多努力。玩的好处主要体现在因之产生的心理（和生理）上的健康保障。

将我们自己和周围的一切事物彻底分开是不可能的。实际上，海德格尔（以及德里达，他的理论建立在海德格尔的理论基础之上）认为存在并不是一个更为理想的哲学取向，而是一个错误。要求每个事物时刻有用，将每个效用都弄清楚，甚至可以提前预测其动向，这是非常危险的。

如果我们赞同格雷、布朗以及史卡特对玩的阐述，我们就有可能失去玩所带来的各种"自有其目的"的体验，取而代之的是一种更具工具性的通用版本。玩变成了一种技巧或者读写能力，类似于批判性思

维或者解决问题。另外，玩变得政治化，变成了一种反对现代严苛僵硬的政治和法律的意识形态话题。正如梅笛福夫妇所受到的指控和公立学校沉默的午餐所证实的那样，现代的法律和政策确实有很多地方值得反对。但更多时候，玩成了一种反对过度监管的王牌，它很有可能会自成一种意识形态。

通常，玩被视为一种结构缓和剂。显然，乔治（曾祖父）那代人拥有的自主创造性已经遗失，爱德华这代人需要重新寻回这种创造力，玩耍的自由开放和自我主导性能够恢复这种创造力。格雷给出了一个非常极端的例子。瑟谷学校是马萨诸塞州的一所学校。在这个学校里，4~19岁的学生一整天都是自由的，每天如此。他们可以做他们想做的任何事情：不必上固定的课，不需要为考试复习功课，不需要排队去吃沉默的午餐。下面是格雷对这种理念的赞扬，非常有说服力：

对大多数人而言，这听起来很疯狂。他们怎么学习知识？但是到目前为止，这所学校已经建校45年，已有数百人从这所学校毕业，他们在现实世界中适应良好，并不是因为他们的学校教了他们什么，而是因为学校允许他们学习他们想要学习的东西。

瑟谷学校是一所私立学校，每个学生大约要付8500美元。和那些名牌学校相比，它的收费并不高，但在同级学校中，它也的确表明了某种自我选择标准：财富是教育成功的最佳预估指标。虽然据说学校可能至少拥有一套明确规定的纪律和程序来维护4万多平方米的校园的秩序和收费标准，但瑟谷学校以学生为主的学习和管理模式与传统学校教育方法依然相去甚远，反而和非学校教育理念有很多共同点。“非学校教育”这一理念是20世纪70年代由约翰·霍尔特首次提出的。约翰·霍尔是“二战”海军退伍老兵，后来担任过小学老师。提倡非学校教育的人认为，孩子们天生拥有好奇心和动力，正规学校只会扼杀学生的这种好奇心和动力。非学校教育和家庭教育都具有无结构的特性，大

众经常把两者混为一谈，其实很多家庭教育者会像现代的公立学校一样制定教育规则。

任何社会中都有未接受学校教育的人获得成功的案例。杰迪戴亚·珀迪就是这样一个人。1999年，他出版了《为了常见事物：今日美国的讽刺、信任和承诺现状》一书。在书中他大肆颂扬了真挚，其夸张程度甚至会让克里斯蒂·沃波尔嗤之以鼻。1999年，在《纽约时报杂志》编辑马歇尔·萨拉对珀迪的简介中，珀迪给人的印象是一个过着梭罗式田园生活、身心平衡、终获成功的典范，他的过往成就了他。珀迪在西弗吉尼亚州的乡村长大，“没有一株藤蔓他不认识”，萨拉写道。珀迪出生于1974年，在父母的鼓励下，他开始浪漫地自主学习，远离流行文化，沉浸在据称更为真实的柴房和生猪屠宰的生活中。

但最后珀迪怎么样了呢？13岁，他尝试去公立学校读书，因为缺少共同的经历和文化知识而被同龄人排挤。但后来，他先后就读于艾克斯特大学、哈佛大学和耶鲁大学法学院。他现在是美国杜克大学罗宾逊·O.埃弗雷特法学院教授。这并不是说在西弗吉尼亚州的小树林自由学习就可以进入哈佛校园。但如果接受玩和自由最终就是婉转地追求根深蒂固的、金钱至上的上流社会这一理念，那我们就完全没必要如此婉转。也许，远离反讽最好的方法是有尽情讽刺的机会。

但格雷赞同瑟古学校和珀迪早期的非学校教育还是有一些道理的。如果一个情境有诸多限制而且沉闷无趣，以至在这个情境内什么都做不了，那它就不是一个娱乐场，而是一座监狱。但在我们一味拒绝监禁的时候，我们也可能矫枉过正。正如高尔夫球场、商场、庭院和咖啡馆所表明的，娱乐场也不是你想做什么就做什么的地方。纯粹的、抽象的玩只是一种幻想。毕竟，格雷认可在学校环境中让孩子玩，让不同层级的结构和组织都参与培养教育孩子，和完全的监禁相比，也许这种教育更具有优势——对于那些已经发现蒙特梭利教育、家庭教育、四健会（其使命是让年轻人在青春时期尽可能地发展他们

的潜力）或者乐高积木的好处的人来讲，也许这会带给他们新的感悟。

玩是谦恭，不是解放

为什么我们必须从瓦尔登湖和沃尔玛超市中做出选择？也许是生活的高度管制让自由玩耍成为逃离令人窒息的压迫的一个安全出口。我们热衷于反讽，我们把结构（因具有限制性而被认为是很糟糕的事）和事业机构（如学校和公司）紧密联系在一起，并梦想着大自然和幻想都是自由且不受限制的。这种想法强化了工作–玩耍之间的隔阂，把玩看作劳动的释放阀。更糟糕的是：这让制度实践不可能得到真正的救赎，这些制度实践包括工作、教育、出差、照顾庭院以及其他占据我们大部分清醒时间的活动。

成人嫉妒孩子可以玩耍，最初是基于一种错误的假设，以为孩子们是在“做他们想做的事情”。实际上，在一开始假设实践具有破坏性时，玩的倡导者们就犯了相同的错误。“玩事关重大，”米格尔·史卡特一开始就劝告说，“在能够实现这一点时，可以把这个情境转变成一个可玩的环境。”史卡特建议可以从玩玩具开始进行练习。球、飞盘或者自行车都具备“修改空间属性”，可以“把不同空间变成适合玩的地方”。这真的可以实现：我女儿的商场游戏就把购物中心变成了一个临时的舞台；飞盘可以把后院暂时变成飞盘场地；自行车可以把小路变成赛道。

像这样的方法真的可行吗？就像格雷和布朗所表明的，玩必须把孩子从制度体系的压迫中解放出来，史卡特暗示玩具代表了一种反抗，把它从被抢夺或者侵占的领域中解救出来。它们的英雄行为最终给处于高压统治的后院或者马路注入了氧气和活力。但你得确保你的邻居们也可以领会到，他们的烤架和车道只不过是一些如幽灵般无处不在的专制用品，因为它们阻碍了你玩耍。

游戏设计师兼评论家玛丽·弗拉纳根持有相同的看法，但她的看法更为极端一些。她表明，破坏性玩会引诱或者要求一个人对抗系统的意图和权威。针对玩游戏或者玩玩具的行为，弗拉纳根提出了一个概念，即“非玩”——与非学校教育不仅仅在名字上相似的一个概念——通过其他方式替代游戏或者玩具的预期目的。虽然史卡特的目标更值得反思，但为了颠覆所谓的对传统游戏的主流认识，弗拉纳根针对非玩做出了非常明确的辨析。

弗拉纳根把非玩和破坏性的玩与20世纪的先锋派艺术联系在了一起，它们拥有相似的政治抱负。尤其是，20世纪60年代出现的激浪派为此提供了灵感，部分是因为他们对游戏进行了颠覆性的改造，例如重新设计棋盘就是激浪派常见的行为。日本艺术家斋藤贵和子就用令人难以想象的替代物代替了棋盘上的棋子，如小调味瓶罐或小瓶的酒。在下棋时，人无法像对待传统象棋那样通过形状来判断棋子的种类，玩家必须通过闻或者品尝来判断棋子。

最著名的激浪派象棋可能要数小野洋子1996年制作的“信任象棋”（play it by trust）了，它也被叫作“白色象棋”。两个棋手都执白子，棋盘上的所有方格也都是白色的。象棋中，两种颜色的棋子代表了互相对立的两个阵营，但这种设计让两个棋手无法区分哪个是自己的棋子。人们普遍认为这个设计是一种反战声明，因为棋子一旦在棋盘上相遇，就会分不清属于哪方了。这个游戏暗示，在人性的战场上，暴力和对抗都是被制造和虚构出来的、无意义的存在。

斋藤和小野洋子的象棋并没有破坏传统国际象棋，她们的象棋变体更多地被用来证明游戏原始版本的灵活性和适应性。斋藤的“酒瓶象棋”不仅可以被用来锻炼记忆，还可以用来测试醉酒时的智力水平，而且也是在文化上最容易、最可接受的故意破坏思维灵敏度的方法。你也可以设计一个类似酒瓶象棋的活动，在那些售卖新颖小物件的商店

以及博物馆商店里，你可以用任何东西代替酒瓶——比如埃克塞特大学就发明了啤酒乒乓球赛，即向啤酒杯中投掷乒乓球。

在批评家的笔下或者在画廊底部雕刻着花纹的基石上，“白色象棋”代表了一种反战情绪，只能远观，不可亵玩。而在现实中，根据我们从德里达那里了解到的玩的解释性意义，这个游戏不仅描述了战争对抗，也描述了和平主义。例如，“白色象棋”可以被看作对战争迷雾的描述，或者是战争中无法区分敌我的情况，抑或是在游击战和反政府叛乱中无法区分平民和敌人的情况。另外，棋手也可以放弃想象任何与战争相关的事情，只是单纯地把它看作一种深奥的逻辑谜题、传统象棋的变体。在这个变体中，棋手必须说服或者欺骗对手，才能够在特定情况下获得胜利。

相对于表面的批评，物质本身更难被破坏和颠覆。事实上，扩张事物边界、测试事物的极限这件事通常是非常有吸引力的。年轻人莽撞的天性决定了他们会勇往直前、无视风险、向权威发起挑战。为了提升自己的潜力，马拉松选手会挑战身体的极限；连小野洋子、斋藤贵和子、劳森伯格和意大利诗人曼佐尼这样的艺术家也都为了让艺术体系玩出新花样，而去挑战了绘画和雕塑可识别模式的极限。

但是以上这些操控手段的讽刺性多于破坏性。具体来说，这些手段的破坏性也仅限于抽象的破坏和引发争议，作用有限。“白色象棋”既没有颠覆国际象棋，也没有颠覆战争，它的成功更多地体现在它是一件由知名艺术家创作的静态雕塑上。先锋派艺术作为反讽的前沿，势必会助长反讽。

同样地，史卡特对玩具（如飞盘或者自行车）的理解也是错的。用玩具对我们周围的世界进行重新配置，这种想法一方面假设世界在某种程度上已经被固定，另一方面又认为这个世界不值得我们关注。这种观点看起来是站在道德制高点上惋惜公路上行驶的是汽车而不是自行车，草坪用于装饰而不是玩飞盘，商场是商品交易场所而不是即

兴舞台，这种痛惜反而让事情更复杂了。例如沃尔玛超市的例子所论证的那样，事物的高贵源于我们愿意与之保持联系，而不是源于事物本身的属性，因此玩具、艺术或者其他所谓的破坏向我们展示了一种让人们能够更容易、更愉快地识别和接受世俗生活的态度。

魔术圈

约翰·赫伊津哈针对这种物理疗法提出了一个非常有用的一般概念。他的观点成了一个描述娱乐场的人类学术语。在《游戏的人》一书中，赫伊津哈这样阐述玩的本质：

所有的玩都在一个事先划定了范围的娱乐场内进行，这个娱乐场可能是真实的，也可能是想象中的；可以是经过仔细思考的，也可以是自然存在的。就像玩和仪式之间不存在外观差异一样，仪式举行的“圣地”和玩的“娱乐场”也很难从外在上进行区分。竞技场、牌桌、魔术圈、寺庙、舞台、屏幕、网球场、法院……所有这些地方都可以在形式和功能上被看作娱乐场，或者被称为“禁区”：一个用围栏围起来以制造神圣感的地方。在禁区内必须遵守特殊规则，所有的禁区都是普通世界内的临时存在的世界，专用于开展某一行为。

说到“娱乐场”，赫伊津哈指的并不是街边公园里配有滑梯和秋千、用沙子围起来的空间。在公园的自然环境中为孩子建设露天娱乐场是一个现代概念，直到19世纪才出现，它首先出现在欧洲和美国。这种公共区域以及学校的出现有道德和安全两方面的原因。一方面，在娱乐场中玩耍要遵守规则，需要礼貌和运动员精神；另一方面，孩子们玩耍的街道已经成为流血斗殴事件频繁发生的区域，尤其是摩托车出现后。赫伊津哈对娱乐场一词的使用非常频繁，在某种程度上来讲，它适合任何历史时期。他认为任何事物都可以解释成一个娱乐场。一旦手边的材料被认真看待，并被精心操控，娱乐场就形成了。

赫伊津哈列举了很多例子介绍这种谨慎划定界限的娱乐场。他认为玩在人类发展中居于中心地位，其中一些例子进一步论证了他的看法，“竞技场、牌桌、魔术圈、寺庙、舞台、屏幕、网球场、法院

等”，可以说，这些地点都非常具体，其特殊用途从名字就可以看出来。角斗在竞技场中进行，网球比赛在网球场内展开，赌牌在牌桌上进行；宗教仪式在寺庙内举行；模仿秀、演出、逃脱术和狂欢在舞台或者屏幕上上演；对公正和腐败的审判、赦免和判刑要在法庭进行。

但在这些娱乐场中，有一个和其他都不同，我们以前曾经提到过的，即魔术圈。魔术圈也有特定的文化含义，它是由魔法师和魔术师在施魔法时划出来的仪式空间构成的。魔术圈和各种神圣的传统仪式有一定的关联性，例如印度教和佛教的曼陀罗。曼陀罗既可以作为神圣之地的象征，也可以被划出来作为冥想的地方。它们作为赫伊津哈娱乐场例子中最抽象的，也可能是人们最不熟悉的魔术圈，在游戏设计中具有特殊意义。

游戏设计师凯蒂·萨伦·泰金巴斯和埃里克·齐默尔曼也用魔术圈来指代在游戏中被创造出来的、由时间和空间构成的特殊地方。这个地方可能是“跳房子”游戏的方格，也可能意味着用休蒍的玩游戏的态度对待一场在一个临时界定的场地中进行的足球友谊赛；也可能意味着接受正式的规章制度，像在世界杯球赛中或者在玩儿名为“大战役”的古老家庭游戏时那样。

在制作、研究和玩游戏的人中，魔术圈代表了界限，把普通世界和游戏世界区分开来，魔术圈也经常被当作一种用来讨论玩游戏的结构和道德标准的工具。例如，单词接龙游戏是一款非常流行的手机游戏，源于桌面的拼字游戏。那么，如果单词接龙游戏的玩家上网查找答案，是否会打破魔术圈呢？在讨论是否应该把现实世界和虚拟世界混合在一起时，魔术圈的概念至关重要。例如大型多人游戏《我的世界》的玩家，可以通过购买得到更多高级角色，而不需要通过无聊的重复升级过程获得。玩游戏和为在自由市场上售卖而遵循血汗工厂规章制度重复劳作之间有什么关系呢？

在认真思索魔术圈的灵活性和安全性时，游戏设计师忽视了赫伊津哈关于魔术圈的一个非常重要的解释：魔术圈指出了界限划定的通用流程。竞技场、法院和剧院都是综合性建筑，具有永久性和不易改变的特性，一旦建成，就会服务于具体活动。它们的建成需要花费很大的努力。但是“划定一个神圣空间”并不需要考虑景观美化和各种材料，例如水泥、木材或者天鹅绒。除了物质结构，赫伊津哈认为划定一个娱乐场是在想象中进行的，是概念化的行为，而不是对实物的构建。

不管是实质界限还是虚构界限，划定过程都比较普通，也许“魔术圈”这个名词用得过于夸张了。这就是我会选择“娱乐场”这个词来替代“魔术圈”的原因。玩的界限实际上只划定了特定事态发生的环境。当我的女儿重新配置商场为自己所用时，她只不过在大环境中给自己划出了一部分，然后在这部分空间中设定了概念上的界限。在界限，即娱乐场内，一张看不见的、虚构的膜覆盖了瓷砖、她的脚、人群以及我带着她前进的动力。在界限外，每一件事都在继续进行，包括各种干扰打断她游戏的因素，这迫使她不停地调整罩膜的形状和位置，重新融合各种因素。

史卡特坚持认为：“当我们玩的时候，任何东西都有可能成为玩具。”这是一个非常具有诱惑力的结论，毕竟谁不希望生活变得更加有趣、更加无拘无束呢？自由的反面是监禁。一个人的自由会变成其他人的痛苦。在一座城市中，道路上设计了自行车道，在上下班高峰时段，开车的司机一定会觉得不合理，想和骑自行车的人协商，让他们“解放”道路；如果在公园里玩飞盘，那在公园里悠闲地跳健美操的老人们可能就不乐意，因为他们可能会被飞盘意外击中。正如我们从仙女保姆那里得到的教训，如果我们把世界变成游戏（或者玩具），那无异于自掘坟墓。不管我们遇到什么样的情境，我们都应该努力接受其本来面目，而不是改变它。

刚刚在厨房，我的小女儿正坐在她的儿童椅上吃饭。我妻子温柔地教训了她。女儿不停地用拳头使劲砸她的塑料盘子，盘子发出“嘭！嘭！嘭！”的声音，盘中皱巴巴的绿色豌豆随之弹跳起来，最后所有的豌豆都不出意料地掉到了地板上，她以此为乐。“不要这样！”我的妻子试图阻止，但失败了。于是她突然郑重其事地、认为宝宝能明白一样地说：“你没有豌豆吃了，你的晚餐结束了。”她的晚餐的确结束了。

这只是无数熟悉的例子中的一个。“不要玩你的食物！”毕竟，食物是用来吃的。不要扔食物，不要摆弄食物，不要在盘子上拨来拨去。至少，我们种植、购买、烹饪食物的主要目的是吃掉它。但是，对每个孩子以及观看过科幻片《第三类接触》的人来讲，食物实际上就是用来扔的，是用来弄成各种形状并在盘子上拨来拨去的。豌豆、土豆泥、鸡肉和苹果酱引诱我们探索它们的物质和营养属性。豌豆掉在地上，土豆泥被压扁，苹果酱四处飞溅实际上都是由于食物所具有的不能被否定的性质，虽然在家庭餐厅和食堂里，它们的这些性质都被禁止利用了。

虽然成年人也会玩食物，但成年人的玩被看作对某个娱乐场中事物的有意探索。我们会赞美或厌恶生蚝或者红葡萄酒的口感。事实上，玩食物的恰当环境对于成年人、儿童或者婴儿来说都不同，狗、鸟和户外烤架也各有自己玩食物的恰当场合。拒绝或者驳斥“不要玩食物”属于物理治疗行为，这种行为提醒我们，除了积极主动地参与界限划定，像这样的划界也是可行的，甚至是我们所渴望的。它们引导我们把背景变成新的图像，即使仅仅是一瞬间。当我们不承认一个物体、一件事、一种情境的本来面目时，反讽就会突然爆发。但是玩会引领我们在那些情境中发现新的立足点。

我小女儿扔食物是不对的。当我们假设食物是用来喂孩子时，在这个娱乐场中，尤其是对一个婴儿来说，扔食物的行为就不符合食物

存在的目的。但把食物放在手里，感觉食物的结构、黏度以及柔软度，观察事物的颜色和形状，也是食物存在的目的。当我们首次品尝南瓜、蓝莓或者芭芭拉海雀燕麦时，必然会用舌头、嘴以及牙齿去感受它们。就像膨化食品“奇多”在被描述成分子美食后就变得重要起来一样，如果孩子玩食物的行为出现在高级料理的流程里或者高级品酒师的推广中也就变得可以接受了。但是这种对食物的看法仅仅存在于对食材划定的另一个界限中，在那里，食物的物质属性被反复把玩——食物的感觉、纹理、形状、颜色和摆放。它也包含了食物的其他物质属性：世界级的烹饪技术迎合了社交、炫耀性消费、诱惑以及其他对成年人食物和饮品的彻底探索。

我的小女儿在厨房的餐桌上玩食物与我在米其林星级餐厅玩红酒二者完全不同。最主要的不同在于我认真对待玩红酒的行为并且有正当理由，而我小女儿的行为仅仅是一个成长期令人讨厌、必须改正的行为。讽刺的是，要想把两种行为颠倒过来，只要改变时间条件，就很容易实现。时间快进10年，当我的小女儿从婴儿变成小女孩时，我就得努力向她介绍高级餐厅的乐趣和用餐习惯：穿礼服、正式场合中各种餐具的使用方法、吃一顿饭要花几个小时而不是几分钟、一顿饭要品尝好多道菜等。这便是我求她用各种方法玩她的食物的时候了。这时，她会感到陌生和厌烦，这就像她小时候捣碎草莓酱、扔面包时我的感受一样。

一切以玩为目的，一切皆可玩

彼得·格雷和斯图亚特·布朗都希望证明，玩是获得文化满意度的必要活动。米格尔·史卡特则想要证明，在一种死气沉沉的、失去活力的文化中，玩是如何翻转意义、赋予文化全新的创造力和活力的。玛丽·弗拉纳根希望通过将“非玩”立为主流观点的反面论点，去缓解令人压抑的现状。在各种情况下，玩都代表了自由，让压抑的人获得解放、舒适，恢复创造力，实现自我。

但是赫伊津哈提出了更浅显但更强有力的深刻见解。他主张，玩是一种可以让文化自我繁衍传承的方法。玩不是工作的替代物，也不是工作之余的休息，而是工作完成的过程，即使从休闲和放松的角度去看也是如此。正如我们的直觉告诉我们的，玩不是工作或者生产力的对立面。也不是一种无意识的、使我们恢复日常生活活力的自由解放运动。相反，玩是一个更普通的概念。玩是构建结构的行为，而不是为了休闲、消遣、恢复活力或者获得享受。

即使玩会带来乐趣，玩的核心体验也依然不是随心所欲或者做任何你想做的事情，而是经过认真审慎的思考，用心处理情境中的各种材料。玩不仅仅指乐趣，不仅仅是属于孩子的活动，同时也是在任何一个系统中探索自由运动的过程，这个系统可能是社会环境，也可能是一个机器装置。玩就是探索这样一个系统的过程，这个系统可以是一个玩具、一种游戏、一首十四行诗或者是家庭的财务情况。审慎思考后会发现，把玩看作宇宙的一种状态而不是人类活动似乎更合适——一切都在玩耍中。

但玩–工作异化的观点很难改变。将玩和乐趣作为一般概念的人仍然希望提高玩在文化中的地位。但是这样做就相当于再次把玩圈进了

他们希望将其从中拯救出来的牢笼。游戏设计师拉夫·科斯特重新从认知学的角度解释了乐趣：它是我们在识别出一种模式和解决问题时获得的美好感觉。我们通过玩了解到的是一种通感。纽约罗契斯特的国家玩具博物馆的一面墙上挂着作家黛安·艾克曼用超大字号写的格言："玩是我们大脑最喜欢的学习方式。"甚至像布朗这样的玩的支持者，也对把玩带回生产性服务中感到愧疚。我们一旦对"玩–工作异化"表示怀疑，玩就会开始发挥作用，把我们从工作中解放出来，让我们更加快乐、更有效率。

玩不是一种消遣行为，而是一种操控系统的工作，是在系统内部根据一定逻辑互动的过程。乐趣不是控制系统所带来的轻松享受的效果，而是一种用新方法操控系统的感觉，通过这种方法，我们能够在系统内部发现新意，或者重拾我们曾经有过的感受。后一种体验很难解释，就像一个人遭受两次雷击一样稀少。在一个复杂的系统中，要想在随后的运行中经历与之前相同的变化更是不可能的，就像使用同样的方法达到性满足，或者以同样的顺序通过相同序列的红绿灯，是不可能的一样。玩是一种通过无聊治愈无聊的方法，目的是发现并体验宇宙中普通事物的深层本质。

我女儿的"踩地砖"游戏澄清了很多事情，因为她既是游戏的设计者也是执行者：在人潮汹涌的商场中匆忙前进，一个被拖着行走的小孩子是如何在川流不息的人潮中把令人烦躁的体验从无趣变为有趣的？答案是通过不随便踏出每一步，在瓷砖上设定界限，让每一步都踏在界限内。

当游戏开始后，就会产生一种体验。这种体验不是在人群中胡乱穿行，这种体验要比在商场闲逛宏大得多。突然之间，一系列以前没有被注意的行动变成了她关注的焦点：每一步落在哪里变得很重要，即使没有人或者机器来监督这个系统。

玩就是一个对系统内的组成部分进行识别、操控和反应的过程。我的女儿没有抱怨待在商场，没有抱怨作为一个小孩在一群大人中间疾行，没有抱怨必须跟随我的安排和步伐，而是识别、接受并且操控那一刻在她周围的各种材料：

因为我拉着她，而且作为一个成人，我的步伐很大，所以她要跟上我很困难，但这也让她发现了不必选择且无法选择的步调和前进方向。

商场里的瓷砖排列出了一条条直线，每块瓷砖都足以让她的小脚落在瓷砖边界线内，由于瓷砖很大，因此她前进时的每一步都需要跳着，而不是走着。

当我们绕过其他人时，其他人也从我们身边走过，很多人的腿和脚会挡住她想踩踏的最佳点，因此很容易把他们看成一般的障碍物而不是一些个体。

玩包含一个悖论：玩是一种蕴含自由、快乐、开放和无限可能性的活动，而它又同时源于一种限制性的自由，而不是无限的自由。娱乐场有边界，内容存在于边界内，而且有结构。通俗意义上的游戏、玩和乐趣却是指跨出了正常行为边界的活动，而正常行为则是："不要玩食物"或者"别干蠢事"。但是实际上，正好相反：限制条件越多，玩的时候获得的体验也就越有趣。设立障碍和边界可以更清楚地划定一个系统。正如哲学家伯纳德·休茨所指出的："玩需要参与者完成某件事，但只能使用规则允许的方法；只能使用效率低下的方法，不能使用高效率的方法。之所以有这样的规则，是因为只有这样才能让玩的活动成为可能。"

通常，我们在讨论一次如我女儿所经历的玩的体验时，会觉得这一体验与逛商场的行为是完全分离开的，或者是我拽着她走路让她不得不这样做的。一方面，我们可以把我女儿的行为解释为无法专心做

商场内“真正的工作”——逛商场，一个无法排解无聊的活动。玩意味着能够释放因为某种不愉快导致的无聊感和烦躁感。另一方面，我们可以把她的即兴游戏看作一种欣然接受，甚至是一种帮助她渡过下午在商场的无聊时光的必要消遣。第一种解释假设了工作和玩的细微差别——面对难事，玩的行为可以让一个小孩子分散注意力，摆脱无聊。第二种解释充分利用了玩高效重建的作用，把玩看作一种获得快乐或者保持清醒的方法，一种通过“真正的”努力可以利用的资源。

玩的真相要比上述两种解释更离奇。我女儿的游戏并不是从逛商场上转移注意力的方式，也不是让逛商场变得可以忍受的技巧。她的玩是一种由逛商场的行为和其他事物构成的活动。其他事物包括人腿、瓷砖等，就像高尔夫球运动场地的青草、沙孔、橡胶和树木，以及空闲时间、资源和分区一样。这就是一个娱乐场。

在赫伊津哈所列举的文化中，关于玩的因素要比逛商场严肃得多。战争和政治的深奥掩盖了其玩的属性，但玩是无处不在的。玩并不仅仅是从严肃重要的活动中发现新奇活动的行为，同时也是世界存在的一种状态：环顾四处，只要我们想要看到，就会发现玩的存在；即使我们不想看到，玩也依然存在。

玩是一项操控某件事的工作

由魔术圈界限形成的设备或者体验不一定就是“游戏”或者“玩具”。毕竟，一条高速公路或者家庭预算与《大富翁》游戏以及《超级马里奥》相似，都有很多限制条件。不是把每一件事都当作游戏，而是认为每件事都适合玩：在一定限制条件内使用有趣的、具有吸引力的方法进行操控。所有的媒介都可以玩，只要我们能够正视它们。这种正视不需要完全改变我们的教育系统，就像格雷所暗示的那样；也不需要表明决心去解决让人无法容忍的专制制度，就像史卡特所建议的那样。相反，玩就是对世界的一个子集进行操控，这个子集与世界被魔术圈的边界分开。

娱乐场从另外一个角度阐述了反讽的愚蠢和疯狂，反讽就像一层具有保护功能的外壳，如塑料沙发套，把体验目标包围起来，然后封装，反讽让我们远离目标、阻碍我们与体验目标的互动。商场、学校、食物乃至其他每一件事物都变成了装饰图案，而不是同伴。于是，我们处理它们的最好方法便是在T恤、推特或者微博上进行宣扬，把它们当作无法满足的事物，列为机会丧失的标本。

乍一看，反讽的界限与魔术圈和娱乐场的边界非常相似。一个东西出现，如芝士堡味道的品客薯片、咖啡机，或者一个飞盘，都会吸引观察者的注意力。但在反讽中，这个东西是被孤立的，它被限制在反讽那看似柔韧结实的透明塑料罩般的虚假安全范围里。然而，反讽的临时监狱并不坚固，这个监狱和里面的东西都不值得相信，因此不得不需要新的围墙。面对事物，人们依然在不停地反讽，而且有越来越严重的趋势，而情况本身却从来没有得到过任何有效的改善，最终得到的结果只是让圈起事物的围墙越来越高，越来越厚。

实际上，反讽的界限与玩的界限是不同的。前者会疏远目标——尽可能地远离事物，把事物视作威胁，将远离作为保护手段，避免任何可能出现的交集从而避免有可能会遭遇的失望或者经受的背叛。把一切都视作威胁，不相信任何事物，也不去体验，这样就不会出现信任问题。监禁、管理和控制是反讽界限的特点。和所有常见的监狱一样，不被信任的、遭受反讽的目标被其看守人囚禁孤立起来，以避免它们的野性给外界带来负面影响。如果把薯片、高速公路或者草坪释放出来，给它们自由，谁知道它们会做什么呢?

相比较而言，娱乐场将观察者纳入娱乐场内，把潜在的反讽者塑造成了参与者——不管是操控还是观察。但这种参与程度依然很浅，就像人行道上粉笔画的线，娱乐场知道自己是随意的、短暂的、灵活且可以被调整的。通过玩，可以对反讽进行解构，然后将其转变成能够带来体验的情境。玩不承认高尔夫球场或者购物中心是合理的或者是令人渴望的，不会把它们确定为基本操作的合法来源，更不用说把它们看作成功、意义或者快乐了。相反，只有如高尔夫球道和商场这样的事物与人类主体邂逅时，玩才能探究会发生什么。

玩和反讽的立场是对立的：面对有争议的事物，玩选择接受，而不是拒绝，这并不是因为玩更真挚或者郑重，也不是因为玩代表了玩家的自由意志，让玩家可以主动选择玩的体验，拒绝其他令人讨厌的劳动或者家务。对于反讽者来说，某一事物的不足之处带来的威胁简直能引起瘫痪。对于玩家来说，事物的不足从一开始就被假设存在，被看作玩的一项必要条件。没有限制，玩也不可行——玩不是做你想做的事情，而是确定利用有限的资源能够做什么。

玩和玩所产生的结果，我们称之为乐趣，乐趣并不是自由、不受束缚的人类行为和情感，乐趣是人和外物在共同努力下一起创造出来的。为了体验乐趣，我们必须转变思维，不再企图从玩中获得快乐或者享受，而是把玩看作对物体和情境状态的理解。一切事物的可玩性

都超过我们的认知。当我们碰到适合玩的事物时，没有必要非把它们划归到玩具、游戏或者其他只有娱乐性质的事物类别中，我们需要承认它们就是它们自己。实际上，也许把它们看作它们自己才是我们真正从物体、情境、事件、人、群体或者其他任何事物中获得快乐的唯一方法。不要对这些事物进行归类，欺骗自己能够控制、创造并且破坏它们。与其说这样是尊重事物的本来面目，不如说这是承认我们不可能把所有事物都放在首位去处理。

如果乐趣是赞美事物荒谬的任意性，那么玩就是我们获得那种尊重的过程。玩是一项活动，但玩更可以说是所有事物的物质属性，就像吉他、方向盘、商场、草坪、语言，还有游戏那样。乐趣是一种当我们用正确方法与事物互动时产生的感官享受。发现、选择、管理并与娱乐场内存在的事物共处就是乐趣所在，也是意义所在。

5 从克制到限制

恐惧和反讽似乎让禁欲主义成了通往幸福之路。

但这个世界足够富足，无须僧人或者圣徒。

相反，我们需接受我们自身原有的限制。

还记得前面提到过的在沃尔玛超市选购番茄酱包和清香剂的经历吗？如果你曾买过这样的商品，你就会知道从几十种味道、包装、重量不同的产品之中挑选出一个合心意的是多么恐怖的经历。心理学家巴里·施瓦茨把这种问题称作“选择的悖论”。理论上，我们拥有的选择越多，例如各种重量和品牌的番茄酱，我们应该越满足，因为我们可以选出最适合我们的东西。但施瓦茨认为事实恰恰相反。面对如此多的选择，想选出一个合适的，只会让我们变得更加焦虑。选择过多时，我们往往会觉得拿到手的不尽如人意，重量多了或者少了，或者觉得还是另一种香型的清香剂更好，这时你就会非常自责。毕竟，你原本有更好的选择。

要想避开这种“选择的悖论”，施瓦茨的建议是减少可选项，把精力集中在理论家们所说的“最低满意度”上——发现可接受的最佳选项。他同时提供了方法：根据已设定的目标评估选项，然后在圈定的选项内进行选择，这些选项有助于你做出可接受范围内的最佳选择。

早在2004年，施瓦茨就建议把减少可用选项作为减轻焦虑的一种方法。那时这个建议听起来似乎非常荒谬可笑——全世界到处是沃尔玛这样的大型超市，人们怎么可能减少生活中的可用选项呢？但是今天，这种精简随处可见：一个爱尔兰人体验了一分钱都没有的生活，

他靠捡别人不要的东西维生；得克萨斯学院的一位系主任住在改装的垃圾大铁桶里；日本家政女皇藤麻理惠撰写的畅销书《改变生活的整理魔法》告诉人们如何丢弃生活中多余的东西。据说因为该书，清理家中橱柜的人越来越多，慈善捐赠激增。整理一下你的衣橱，改变你的习惯——现在禁欲主义盛行。

但是远离物质商品真的可以解决"选择的悖论"这个问题吗？抑或那只是物质生活充足、有多种选择的人的无病呻吟？如今公开承认自己愿意过禁欲苦行生活的人越来越多。例如《华尔街时报》撰稿人凯蒂·麦克劳克林就对自己采用"一周两杯红酒"的葡萄酒食疗方法感到庆幸，她觉得这是将她和丈夫从长久以来的自我放纵中解救出来的良方。但当你读了麦克劳克林关于这个问题的描述之后就会发现，让她感到痛苦的似乎并不是选择的悖论，而是一种不惜任何代价获得满足感的新困扰：

也许，直到4年前我们离开纽约市的时候，我们日子才变得好过一些。也许是因为在亚历杭德罗的事业有了起色，我们的可支配收入增加，也可能是因为孩子们都开始上学，不再需要聘请费用高昂的保姆。不管是什么时候，也不管是怎么出现的，总之在过去的4年里，我们开始尽情放纵、享受生活，那种我们在年轻、囊中羞涩时完全无法想象的生活。

在描述自己采取的、为了使自己能够接受只喝葡萄酒的简易食疗法之前，她表达了自己的担心："我们放纵的生活让我迟疑。"

如果现在阅读这段文字的是一个入不敷出的人、一个刚刚开始工作的大学毕业生或者家里正有一个婴儿的中产阶级父母，试想一下这段文字会引起多大的愤怒。凯蒂·麦克劳克林毫无经济压力地喝红酒的美好体验成为一种对"放纵"的遏制。没有人为限制，喝红酒竟变成了一件难以忍受的事情。如果戒酒就是禁欲苦行，那我们不吃蛋糕应该也可以算作修行了！

我们对事物的恐惧不仅仅由令人厌烦的、糟糕透顶的平凡产品或者体验造成，即使是时机恰到好处、物质材料令人舒适的美好事物也可能成为反讽者鞭笞的目标。就算葡萄原产地灌装的红酒比亨氏食品公司统一生产储藏的番茄酱档次更高，二者带给人的危险感也是一样的。你不禁想知道，当问题不在于选择，而在于可被选择的任何一种事物时，最低满意度还有什么意义。

如施瓦茨所建议的那样，在将以目标为导向的最低满意度作为一种解决不满情绪的方法时，事情的本质就已经改变：如今，我们使用电脑的时间远超过我们不使用它的时间。尼尔森调查机构的数据显示，美国人的空闲时间有70%用在了电子产品上，如电视、手机和电子游戏等。在数字世界中，体验并不受物质材料的限制。一个人不必因为阅读了凯蒂·麦克劳克林的葡萄酒食疗方法或者网络上对此的尖锐批评就每天买一瓶红酒；一个人也没必要为了喝瓶红酒就在社交网站上详细研究和醒酒器、红酒食谱或者“厨房秘方”相关的内容。今天，只需一个下午，你就可以在手机上体验各种各样的生活。这也就难怪我们都这么疲惫了。

我们也对彼此失去了耐心。如今世界上约有20亿人拥有智能手机，如果你是其中一员，那你一定干过这样的事情：在餐桌上、开会时，随时随地都在低头看手机。可能是它的使用通知或者消息提醒的嗡嗡声祈求你把它从兜里或者钱包里掏出来。虽然你努力想要忽略，但它就像一只在不停地发出声响的小猫，让你最终屈服并且拿出它，觉得自己这样做是在减轻手机的痛苦。你告诉自己，只看一眼，也许有重要的事情呢。

但只要拿起手机，就不会只看一眼，似乎手机上的所有内容都变得重要了。就像无节制地吸烟会导致癌症一样，无节制地玩手机会让人变成一个反讽者：手机时时刻刻都在提醒我们会有更好的选择，于

是人们找到了不相信眼前正在发生的事情（图像）的理由，认为别处一定有什么其他更好的事情作为背景而存在。

有时，我们会误导自己，让自己相信文化趋势已经发生改变。对过度依赖手机的千禧一代（以及更年轻的人）而言，手机就像纳尼亚传奇的入口，可以通向任何神奇的地方。年龄大一些的人往往对此表示不赞同或者失望，但一样抵挡不住手机提示音的诱惑，但是我们至少知道这是不可取的。我不想承认，就在写前面这几段文字的过程中自己多少次拿出手机又放回去。

麻省理工学院的社会学教授雪莉·特克尔一直认为，面对面交谈是最人性化的事情，这种古老、礼貌的社交手段和沃波尔提到的认真态度一样，都能够有效地克制反讽，但手机使我们面对面交流的机会越来越少。更古怪的是，手机甚至会让我们无法集中精力玩手机。我们经常会收到某个后台程序的通知：我能提供比当前使用的程序更多的服务。

不管是哪个年龄段的人，都对他们的手机爱恨交加。2012年，一位叫史提菲的20岁幼儿园老师设计了一个游戏，企图“驯服”我们口袋中的这头猛兽。当你和朋友出去聚餐时，你可以玩一下这个游戏。游戏的要求是：点好菜后，所有人都把手机放到桌子上，屏幕朝下，一个个摞在一起。在整个聚餐期间，不管手机震动或者响得多么厉害，都不能去碰，直到饭后结完账才可以用手机。如果有人没忍住，想要拿回手机，那么他依然可以享受数字信息带来的快乐，其他的一切与平常的聚餐没什么两样，不过他需要为这顿饭付账。一开始，史提菲把这个游戏称作“和朋友聚餐时不要做一个浑蛋”，但是在不少新闻媒体的报道和评论中，这个游戏被称作“摞手机”。

特克尔会为史提菲发明的游戏叫好。针对选择和机会过剩的情况，很多培养意志力的技巧流行起来，史提菲的游戏就是其中一种。但是问题并不在于手机或者其他电子设备本身，而是在于有太多的选

择。由于选择太多，每个选择都很容易被放弃，因为有如此多的人、数据信息或有形物体。针对人的反讽也可以作用于其他任何事物。

道德准则是一个说不尽道不完的话题。最近比较流行的一个话题是特克尔的“祈求存在”。曾经，我们世代传承的美德源于神明或者宗教。以一种更高级的力量，一种具有千年历史的习俗作为行为的准则，便于你快速判断出对错。但是在当今世界，我们的道德标准选择不计其数！脱口秀嘉宾、非小说类书籍甚至网络上的评论都在告诉我们应该做什么，不应该做什么。

今天的生活中充斥着各种指示和驳斥，宣扬的都是战胜自我。作为人类，我们可以控制自己的某些言行，我们想要做的事情通常就是我们所渴求的。心理学家重新定义了意志力，意志力是一种生物学和神经学上的现象，而不是一种品德，正如今天所有事情都与神经学相关。这意味着我们的意志力可以被管理或控制，不管是通过正念修行、心理治疗、药物治疗，还是（最终）通过认知增强技术。

在认知世界观成为主流之前，各种指示、驳斥、愧疚和焦虑已经存在很久了。但世俗主义、神经病学主义、个人主义以及消费资本主义的交错出现又致使我们把自己看作事物的中心——或者应该做的事情的中心。如今有太多的事情需要我们考虑：少吃、多运动、少开车、多阅读、进行环保回收、购买当地产品、出去玩、待在家里、少消费，多节约。腰围、健康状况、银行结余都成为我们克制自己的原因，以及自我意志力的表现。我们会试图不吃甜点，存钱而不是晚上点牛排大餐，远离手机，不说废话，像僧人一样多进行一些正念修行。

如果这样生活的话，我们会陷入无止境的挣扎中：到底是做我们想做的、我们以为自己真正想要做的，还是做我们应该做的？结果就是，面对一块蛋糕，吃了，我们感到愧疚（为什么我会吃那块蛋糕）；不吃，我们会感觉失望（我希望自己吃了那块蛋糕）。

上述情感就是心理学家巴里·施瓦茨所说的选择的悖论——一旦出现选择的机会，就会出现对你不利的局面。世界的自身配置已经很难满足你的特殊渴望。更糟糕的是，此时你渴望的事情很可能会发生改变，即使不改变，它们存在的条件也可能发生改变。有时这种变化很缓慢：就像鸡蛋，曾经因含有的胆固醇高被当作不应该吃的食物，而后来突然间又因其饱和脂肪酸含量低而成为可以减少总胆固醇量的食物了。有时候这些变化来得太快：最后一块蛋糕已经被人吃掉了。或者你只能在网上分享一张蛋糕的照片。

我们依然不停地问自己究竟想要什么：想写什么、想吃什么、想去哪里参观、想去哪里玩等等，通常，这些问题又会引发其他的问题。你想讲述什么故事？什么食物最适合你和你的家人？喜欢什么样的工作？你擅长做什么工作或者哪种工作能不让你讨厌？即使是最平凡的选择也可能会失去控制。应该把卧室漆成深蓝色还是浅蓝色？应该种植花草还是蔬菜？应该看纪录片还是沉溺于动作片？每周应该喝一次红酒还是两次？任何问题都有可能因其存在的不确定性与终极存在偏差两个维度：我是谁，我为什么在这里？此外，我想要的某件事物究竟有什么意义？

即使有机会选择卧室喷漆颜色、旅行计划或者一份工作，我们依然无法获得兴奋感，即使我们希望所有结果都能让我们兴奋，或者至少让我们满意，或者达到最低满意度，或者于我们无害。因此我们总是情不自禁地通过反讽寻求可疑的安慰，因为反讽可以让我们不必面对做决定产生的难题。反讽看起来像是最好的选择，因为它最安全。这时拒绝体验就成了确保大脑中想象的遭遇不会对你产生什么实质性影响的唯一安全途径。

反讽源于克制，同时又夸大了这种克制。“我不应该……”变成了“我不会，但是我可以鱼和熊掌兼得”。既不分享蛋糕，也不拒绝蛋糕，而是在社交网站上发布假想中的、从来没有吃过的蛋糕的帖子；

或者经常浏览关于“蛋糕残骸”的微博，从被破坏得惨不忍睹的蛋糕或者形状和装饰都十分难看的蛋糕中寻求安慰，嘲笑超市蛋糕房中给蛋糕做造型的师傅。人们还可以观看电视节目《蛋糕大师》或者《蛋糕老板》，观赏花费了数千美元却从来没有人吃的蛋糕。

新禁欲主义

想象一下，你想要做一件事，无论是什么：给卧室刷漆、读一本小说、星期日做一顿大餐、度假、换新工作或者找一个好看的电视节目。你会从哪里入手？施瓦茨建议，在一开始时应该减少一些选择。美国宣威（世界十大涂料公司之一）的涂料选择太多，视频网站Netflix（网飞）有太多的节目，远远近近无数的旅游目的地也只会导致焦虑和失望。施瓦茨认为，减少选择的机会，不仅可以减少焦虑，为最佳的选择提供理由，还能够留出产生更多其他选择的资源，满足更大的公众利益。

选择的悖论是对当代苦乐参半的成功最有说服力的剖析。施瓦茨《选择的悖论》英文版的副标题是“为什么多即少”。为什么数量庞大、种类繁多的选择会让我们泄气，而不是鼓励我们？他给出了非常令人信服的解释。但对于下一步如何做，他并没有给出什么意见。他建议个体学着接受令人满意的结果，并且坚持认为，在整个人类社会中共享财富能够减少选择认知上的负担。前一个建议再次呼吁克制，减少欲望。后一个建议则在呼吁一种难以实现的幻想：全球范围的社会主义。

时代已经变了。施瓦茨提出“选择的悖论”的时期，也是戴维·福斯特·华莱士所处的电视盛行的时代，在那时，反讽的泛滥程度远远不及现阶段的网络时代。尽管在资本主义社会，减少可选择的项目从理论上来讲可以减少选择焦虑，在面对像洗发水、芥末酱、汽车和学校的选择难题时这样做会有用，但当我们面对的是如寒武纪大爆发一样扰乱我们现代生活的象征性事物时，它就不能再提供可行的帮助了。

施瓦茨认为，只要限制货物或者服务的总量，制订计划或者凭借意志力以减少选项数量，就能减少我们选择的烦恼。我觉得我们可以想象一下，如果未来社会是一个集体主义的社会（似乎不太可能），在这个社会中，各式各样的调味品、内衣以及银行贷款产品创造剩余价值，人们在全球范围内对包括这些产品在内的各种商品进行再投资，即使我们能够实现这一模式，这样的世界也不会带来任何好处。我们并没有什么理由去相信反讽能够逃脱选择的负担，反讽者能够从虚无中臆想出大量虚构的芥末酱和房贷，然后在Snapchat（阅后即删）和Instagram（照片分享）社交媒体上寻找真实感。我们现在依然对未能充分利用闲暇时间而感到苦恼，我们不可避免地对我们不曾发明的慰藉物进行讽刺，以此来寻求安慰。克制总是暂时的。这就像在打扫房间时，把所有东西都藏到抽屉或者橱柜里一样，这只是把怀疑推迟到了将来罢了。

正如我们在玩的环境中所发现的那样，被我们称为“自由”的自治权其实就是监禁。它以激发我们内心渴望的方式迫使我们罔顾现实去追逐心中的渴望：更发奋工作，这样你就会升职，赚更多的钱，买得起更好的房子，然后缩短上下班通勤时间，有更多的时间陪伴家人。但毫无疑问，即使这样的渴望实现了，它们也只会催生更多的渴望：新工作需要付出更多的努力，工作时间更长，通勤节省下来的时间都用来工作了，至于和家人相处的时间，那就更不好说了。同时，你的全新的、更好的房子只会让你更清楚地意识到，还有更新、更好甚至离你的工作地点更近的房子，而你依旧支付不起。

作为一种谋求更好生活的策略，克制反而很自然，部分是因为这种价值观已经深深扎根于西方文化中。克制与犹太–基督教教义中关于原罪、善行和奖励的传统有关，奖励机制也是全球经济秩序建立的基础。因此，克制似乎会锻炼自由意志和自主性，有利于获得我们最看重的利益——自由。但现在你必须对这种自我克制进行深刻反思，你会发现这是一种十分恐怖的感觉：不断地否决自己的处境而不是接

受，然后不断地在事后批评自己的选择，后悔自己没有做出其他选择。

我们对事物总抱持怀疑态度这一问题亟待解决，所以我们开始不惜付出任何代价来身体力行克制这种生活哲学。禁欲主义应运而生。日本家政女皇藤麻理惠关于收纳整理的书已卖出几百万本。她的“KonMari”整理法的内容是：物品顺序很重要，扔掉你不需要的东西；整理房间要统筹全局，不要一处一处、一个房间一个房间地分次整理，这样有助于获得持久的满足感。这个整理法建议减少房间内的杂物，对于如何确定哪些东西该扔、哪些东西该保留，藤麻理惠提供了一个非常奇特的标准。根据藤麻理惠的标准，成功的整理者周围只有他们所热爱的东西。

减少部分内容以创造完整性的理念在东方历史悠久。“留白”就是其中一种，其原则与我们西方所说的“负空间”类似。“留白”原则主要体现于中国和日本美术作品的水墨、色彩、素描或者颜料运用上，也体现于禅意花园的简洁设计上。西方现代主义者持有相同的价值观。例如，施瓦茨著作的副标题中，“多即少”就是对著名格言“少即多”的反向解读。“少即多”是中世纪建筑大师和家具设计师路德维希·密斯·凡·德罗提出的。法国作家兼飞行员安托万·德·圣–埃克絮佩里阐述了同样的观点，他的说法更具诗意，但不是很简洁：“臻于完美，不是加无可加，而是减无可减。”

藤麻理惠关于整理的“留白”理论更加实用，而且不浮夸：按照藤麻理惠的整理方法，应先清理掉损坏的东西，然后是不用的东西，以及曾经有用，但因为环境的改变变得无用的东西。至于剩下的，藤麻理惠提供了一个非常具有启发性的方法来决定它们的去留。“把每一个东西都拿在手里，”她建议说，“然后问自己，它带来快乐了吗？如果可以，就留下，如果不能，就扔掉。”藤麻理惠承认这个指导方法很模

糊，但她相信每个人都有根据情感做出判断的能力。“诀窍就在于去触碰它们。当你触碰一件衣服时，你的身体会告诉你答案。”

与施瓦茨和沃波尔一样，藤麻理惠的禁欲主义生活方式将打造简易朴素的生活的责任放在了可能因此受益的人身上。但藤麻理惠认为，这种清理一定要一次完成。在进行了一次彻底的整理之后，完全可以克服一般情况下囤积东西的陋习，因为藤麻理惠鼓励人们在整理的时候把自己的衬衫、配饰、手提包、刮胡刀等所有东西拟人化，赋予无生命的东西灵魂和生命。

这种万物有灵论（曾经有一段时间在东方非常流行）有利也有弊。按照“KonMari”整理法进行物品清理，从一方面来看，因为把他们周围的事物想象成猫、刺猬或者其他生物，人们会尊重它们。藤麻理惠讲述了一个她的客户的故事，她觉得那个人非常过分，竟然藐视自己的袜子，把所有的袜子都团成团儿收着。她劝告大家说：“认真看看这些袜子，现在应该是它们休息的时间了，你真的觉得那样能够让它们获得任何休息吗？”

但另一方面，拟人化把我们人类放在了宇宙的中心。经判定，袜子值得保留下来凭借的不是它们的原产地、制作工艺，或者其他袜子的本质特征，而是凭借它们带给主人的感觉。一件东西的命运被它们主人的主观判断和它们的舒适度决定。就这样，我们再一次以自我为中心，对整个世界敬而远之，谨慎而又世俗。正是因为这个原因，藤麻理惠的方法获得了巨大的成功。据报道，她的著作《改变生活的整理魔法》在美国出版后，像Goodwill这样的二手店的存货大幅度提升，因为美国人对不能带给他们快乐的东西进行了一次大清理。

因克制而产生的自恋

我一直都认为快乐是相对的。单人脱口秀演员乔治·卡林曾说过一句非常有名的话："把这坨屎从这里拿走，我好把我的东西放在这里。"对你来说，你的东西是东西，其他人的东西就是一坨屎。"KonMari"整理法虽然看起来温和无害，但依然不可避免地暴露了其固有的自恋本质。自我中心主义非常危险，因为它要求人们克制。和反讽一样，克制源于自我，而不是其他。捐赠不需要的物品，不仅成功地混淆了你对事物的态度，让人看不清你是在认真对待它们，还是蔑视它们，同时凭借一些看不见摸不着的方法和感觉判断事物的价值。我们觉得对自己制造和消费的所有垃圾进行了全盘考虑，因此自我感觉非常良好，随后这些垃圾的处理和解决不再在我们的考虑范围内，而成了其他人的事。"当我们冲厕所时，"生态哲学家蒂莫西·莫顿做了分析，"在我们的想象中，所有排泄物都通过U型弯管被冲走了。"但实际上它并没有被"冲走"，你的排泄物只是去了其他地方，成为别人的问题。

这就难怪我们总想着克制强烈需求了。甚至连日本花园也借鉴了"KonMari"整理法，这种模棱两可的快乐依然导致了新的怀疑。这是谁的快乐？这种快乐什么时候发生？在什么条件下发生？正如作家卡莱尔·维赛尔对"KonMari"整理法提出的疑问，要是所有的东西都能带给你快乐怎么办？"对我来说，"她说，"快乐就是打开橱柜，看到现在正在喜欢的东西、曾经喜欢的东西，或者不知道为什么买了的东西，然后把它们进行搭配，组合成一套，恰好可以体现我在那一刻的心情。"处理掉的袜子、裙子、盘子以及一些无价值的小摆设不会与你、与我，或者彼此建立联系，但随着时间的流逝和空间的转移，在藤麻

理惠的废品堆里或者众所周知的U型弯管的另一头，它们依然会彼此邂逅。

克制渴望是反讽的另一个特征。当某个东西既给出希望也带来威胁的时候，如衣橱和蛋糕，拒绝它们比与它们互动要容易得多。当我们拒绝时，我们会以为解决了一个问题。也许所有的克制行为实际上都是反讽行为，是无聊最基本的症状。对事物敬而远之，拒绝它、处理掉它，让它们如幽灵一样消失，然后我们还因此而自豪得意："嗯，我一块蛋糕都没吃。"

在当今不断虚拟化的世界中，消费主义之风盛行，这也难怪越来越多的人渴望克制。想想你的笔记本电脑和你的手机。它们是快乐的源泉吗？如果按照藤麻理惠的去留原则对你的手机进行严格测试，你觉得它是你想要的吗？事实上这是个非常复杂的问题。如今数字设备在我们的生活中如此重要，以至于很难想象我们要怎么做才能把它们带来的希望和危险分离开。通过手机，我们可以取得联系、维系友谊、获得信息、进行休闲娱乐，但是手机也会让我们分心、患上强迫症、与人隔绝、玩手机上瘾——一个完整的微观世界被微缩在了由玻璃、铝、硅和软件构成的小小手机内。手机就像作家卡莱尔·维赛尔的衣橱，智能手机内包含无数东西。

当然，在所有不被信任的东西中，手机是最不被信任的一种，因为我们感觉无法控制自己。上瘾的一个定义就是，想要停止某个行为却无法停止。从这个意义上来讲，脸书、推特以及Instagram上不断更新的内容和通知在给人带来快乐的同时也会让人感觉不舒服。因为大量的工作属于知识型工作，而网络上又有如此多的休闲娱乐项目，例如社交媒体、电子游戏、流媒体音乐、小说、新闻、电影和电视剧，工作时很容易分心。

于是，一种全新的、可以帮助我们避免在网络上分心的工具应运而生。例如具有特殊目的的文字处理软件使用的是如日式花园般简洁

的界面，据称这种具有禅意境界的界面可以防止用户分心浏览网页或者查邮件。还有一款实用软件叫作“自控”（“SelfControl”），能够在特定时间内拦截网页和邮件。另外一款名为“自由”（“Freedom”）的软件在指定时间内，能够让台式机、笔记本，或者电话完全无法连接到网络。（该软件的设计者透露，如果你定好了时间却不想坚持了，那么你只能重启电脑。）

据我所知，很多作家都受益于这样的软件，这一点儿都不奇怪。“我能顺利写完书，就靠这些软件。”畅销书《拒绝名牌》和《休克主义》的作者娜欧蜜·克莱恩讽刺说。有些人的做法甚至更极端。科技评论家叶夫根尼·莫罗佐夫在写作时，专用一台以太网端口被封、又没有Wi-Fi无线网卡的电脑。

这些情况都属于抑制和控制练习，但它们忽略了另一面——从玩的视角来看，更容易理解它的多面性。给电脑断网，电脑使用者就会只关注电脑的基本功能——写作、编程、平面设计、电脑制图等。Freedom软件也不例外，它通过禁止一种自由创造了另一种自由——禁止自由上网，创造写作自由。不像藤麻理惠的“KonMari”整理法中要将整理出来的东西永久地扔掉那样，Freedom、WriteRoom和莫罗佐夫电脑的断网功能让用户可以通过连接网络和断开网络获得快乐——但如果不在连网和断网之间设一堵防火墙的话，那就不可能享受到连接和断开的乐趣。它们代表了不同时期、不同基础上、不同用途、不同情境下电脑应用界限范围内不同的数字娱乐场。

因为克制拒绝一些事情而去支持另一些事情，这不是犯了一种错，而是同时犯了两种致命错误。首先，它强化了拒绝原则，而不是注意原则。其次，它把拒绝的结果作为一个终极的、永久的结果。凯蒂·麦克劳克林并不是真的耽于饮酒，然后控制自己对红酒的喜欢。她不过是建立了不同的魔术圈，一个为日常生活享受而建，而另一个为获得罕见的满足感而建。

一个娱乐场的建立灵活且具有实验性。拒绝红酒或者蛋糕不是为拒绝而拒绝，而可能是为了在一顿饭后保持愉悦的满足感，或是为了赞美精挑细选的食物，或是为了治愈一种慢性疾病，或是为记录预算，或者为了留出和伴侣偷偷出去郊游的空间，或者去关注一件已经变得非常普通的奢侈品。

克制会和娱乐场形成反讽。克制对娱乐场敬而远之，把娱乐场看作一条原则而不是一种体验，把它当成一种存在而不是当务之急。通常，你对克制关注得越仔细，你就会越发清楚地发现，克制的目的就是讽刺和矫揉造作，而不是一种深思熟虑的追求。

以房地产为例，近年来人们的住房面积变得越来越小。其中的一部分原因是经济情况不好。从2008年起，美国房地产开始不景气，家庭平均住房面积正在减少，有贷款压力的原因，也有一些家庭开始从郊区返回到城镇居住的原因。20世纪的最后25年，很多人喜欢住在城市远郊的豪宅里，而现在这一潮流正在被微型建筑走红所取代。

20世纪20年代为了让人们能够在大城市里生活，一居室公寓首次出现，如今在曼哈顿，又出现了一种微型公寓。曼哈顿上西区由Specht建筑事务所建造的充满现代艺术气息的公寓就是其中之一，每一公寓面积仅约39平方米。该公寓巧妙利用了垂直空间，并设有结构复杂的储藏空间。另外，每间公寓的大窗户让阳光透过玻璃洒满整个房间，黑色的木地板搭配着白色墙和白色拱顶让整座房子看起来大了很多。

但是，人们真的就能买得起这样的房子吗？美国城市学研究机构城市实验室（cityLab）的克里斯顿·卡普斯解释说，这种微型阁楼的售价是每平方英尺950美元。相比较而言，美国普通住宅是每平方英尺125美元，普通住宅中均价最贵的也仅每平方英尺256美元——在加利福尼亚州。在人口密集的大城市里，这种微型住宅深受两种人的欢

迎，一种是买得起它的人，另一种是为了在世界级的大都市拥有一席之地而宁可放弃私人空间的人。

但是难道从曼哈顿的经验教训中就无法找到解决之道吗？现在大城市和城市郊区的土地非常稀缺，越来越多的人拒绝过剩空间，选择建造仅有几百平方英尺的小户型。以上是传言，实际情况则要复杂得多。

Specht建筑事务所还提供了一种面积为650平方英尺（约60平方米）的预制装配式房屋，即拼装房，每平方英尺售价为450美元——仍然差不多是美国平均房价的4倍。拼装房的设计非常不同寻常，组成部分包括：两块悬臂式矩形棱镜、太阳能电池板、污水回收器、有机废物分类器。但是正如卡普斯所说的，即使你付了30万美元买了拼装房，你也仍需要一块土地安置它。土地不贵，美国农场和牧场每英亩㊟售价在1500~3000美元不等，若是海边或者山区要贵一些。说了这么多，可能还是建造一座传统的房子会更好一些，至少从成本来考虑是这样。即使不考虑成本，不管是在上西区还是在上密歇根，一间三五十平方米的公寓也只适合单身的人或者没有小孩的夫妻，不适合有孩子的家庭居住。微型房屋并不会真的回归到20世纪中叶那种简朴住房。1950年，新建的独栋住房的平均面积是983平方英尺，平均售价11000美元，包含房子所在土地的价格。2016年，一栋这样的房子售价为109000美元。

微型建筑暗示谦逊和克制，但事实上，购买微型建筑并不意味着具有这些品质。在这里，克制被看作一种时尚而不是一种生活哲学——“这是一种‘恋物癖’”。建筑评论家、《居住》杂志主编卡里·雅各布斯如是评论道。当然，追求时尚和所爱之物没有任何错，问题在于我们没有看清微型住宅娱乐场圈进界限内的真正材料是什么。不管是位于曼哈顿的每平方英尺960美元的阁楼还是价值50万美元的微型房

屋，很难说它们对减少经济压力或者对生态环境有益。相反，微型房屋变成了一种奢侈品。

不要把住进这种微型房屋看作在践行朴素原则，把它视作一类有趣的、狭窄空间内的居住体验会更好一些。有人会问，在这样有限的空间内可以打造什么样的居住环境；然后又问，在这样狭窄的空间内，他们能过什么样的生活、愿意过什么样的生活。重新理解微型房屋，把它们视作建筑师、规划师和屋主建造的娱乐场，可以更好地理解微型住宅的性质和目的。对于一切需要克制的行为，当你听到有人支持绝对的禁欲主义时，他们很可能是在表达一种焦虑感。

---

1. 1英亩≈4046.724平方米。——编者注

限制缔造丰富

用描述游戏竞技场的语言谈论住宅似乎有点儿奇怪。仙女保姆认为，每一件事情都是游戏，这个想法可能会引发你内心深处的蔑视。难道，建筑风格、房屋结构、房屋所有权、琐碎的生活以及居住的快乐不是一个游戏吗?

如果感到困扰，那么想想玩。我们通过“玩”游戏来体验游戏，玩是与自由紧密相关的活动，是做我们想做的事情。这种对玩的理解源于将玩视为工作（或学习、做家务或者其他常见义务）的对立面。如果工作是我们不得不做的，那么玩就是我们想做的。但是这种态度是错的，它把自由看作对限制的逃离，而没有把自由看作一种在可接受的限制条件内进行的实践活动。

实际上，游戏和玩通常是对立的：游戏是只做系统允许做的事情，没有其他理由，因为游戏就是这样设计的。设计游戏就源于约束条件，玩源于局限性。颇为自相矛盾的是，如果我们经过认真思考，故意给我们的体验加上限制，那么这个体验往往会变得更有趣、更吸引人。

下面来看一个简单的例子。小时候，你可能在路上玩过一个叫作“我要去野餐”的游戏。这个游戏有很多种不同的版本，我记忆中的版本是，在游戏开始后，第一个开始的人这样说：“我要去野餐，我会带……”然后说出一种以字母“a”为开头的食物，如“苹果”（apple）。下一个人重复第一个人说的话，说完苹果这个词后，在后面再说一个用字母“b”开头的食物：“我要去野餐，我会带苹果和香蕉（banana）。”这个游戏不限定人数，多少人都可以玩，每个人都需要重复前面一个人说过的词的顺序，然后再加上一个词。如果有人无法

按顺序复述前面的人说过的内容，或者无法添加一个合适的词，那么他就会“出局”。

这个游戏很简单，可以说很老套。但从这个简单的游戏中可以看出划定界限的行为位于玩的中心。首先，玩这个游戏的人构建了一个任意概念空间，创造了一个由词和顺序构成的娱乐场。在这个游戏划定的“魔术圈”范围内，词不再具有任意性，需要根据一定的规则出现，原本熟悉的词汇变得陌生起来，在这个过程中，原本熟悉的可作为背景的“词汇”转变为新的“图像”，引起了我们的关注。

从中我们得出了一个非常令人惊讶的结论：我们给体验增加的限制越多，所得到的结果就越有趣。想象一下，有这样一个游戏，只要求参与者按顺序说出单词，这就是“我要去野餐”游戏的原型。刚学步的孩子不会对这个游戏感兴趣，因为说出单词对他们来说就已经是一个挑战了，这个游戏也很难吸引成年人的注意力（除非他们打算和一个刚学步的孩子玩这个游戏）。“我要去野餐”游戏保留了最初的游戏结构，但又添加了限制条件：每个词必须是食物名称，而且是能够带着去野餐的食物；每个词的开头字母必须按照字母表的顺序来；每个参加游戏的人在说出自己添加的词之前，必须复述前面的人说过的所有词汇，而且必须按顺序说出来。

上述结论非常具有说服力，但这个游戏对于大孩子和成年人来讲依然没什么挑战性。对这些人来讲，增加游戏的趣味性或者难度也是可行的——只需增加更多的限制条件便可以了。例如，不按照字母表的顺序选择食物名称，而是每一个人说出的单词的首字母必须是上一个人说出的单词的尾字母（例如，如果前一个人说了“apple”，那下一个人添加的单词可以是“egg”，然后下一个是“grapes”……）。这种添加词汇的方式增加了下一个人回忆和复述的难度，同时也可以防止下一个人提前准备。突然，一个无聊的、让人过眼即忘的游戏——按顺序复述词汇就变成了一项具有吸引力的、需要投入更多关注的活动。

正因为添加了限制才创造了这种体验，而这种体验的吸引力远超限制条件本身。

通过接受更多的限制，一个看起来毫无意义的想法变成了一次更有意义的体验。这是玩的悖论——乐趣源于对自由的限制而不是对自由的放纵。这个理论不仅适用于棋牌游戏、娱乐场游戏或者电子游戏，无论什么游戏，都是如此。

如果从外部施加制约的成效不大，那么为什么不试着采用外在克制的反面——情境内部的控制和限制呢？限制具有很强的灵活性，适合一切媒介的一切形式的材料结构。规则描述的是一个体系的内在逻辑，但限制划定了系统的边界，这个边界如同一层薄膜，包裹了系统内的所有材料，并把它们与外界的其他事物、生物、设备和体验分开。限制的特征不仅包含系统的材料特点，还包括使用者可能采取的行动。

限制鼓励我们换个角度看事物，如微型房屋，它不再是一种朴素的生活方式，而是一种和建筑有关的玩法。把微型房屋看作家庭娱乐场表明克制不是创造有意义体验的有效工具。毕竟，如果你在家中或者公寓里就可以探索生活方式的可能性，那你就不再需要一处微型住所去探索了。因为我们痴迷于自我克制，所以我们认为克制可以带来更大的满足感，以为我们消除了想要获得更多东西这种令人羞愧的渴望。但是事实上，事物的数量不会影响事物的意义、价值、危害程度或无聊程度。相反，一种特定界限内的材料赋予了事物价值，一个人认真严肃对待结果的态度决定了事物的价值。

在我刚从洛杉矶搬到亚特兰大的时候，当地的房价比洛杉矶要便宜得多，这让我迫切渴望买一座房子。作为一个高科技行业从业人员，我的薪水相当丰厚，但在洛杉矶买房，还是远远超过了我和妻子的支付能力，除非我们在离工作地点很远的地方买房，每天忍受上下班高峰的堵车。鉴于曾经在车满为患的大城市生活过，我知道自己想

要住在一个公共交通便利的小城市，在小城市，换房后还有买一辆车的余钱，完全没有经济负担。在亚特兰大这样的城市生活，必须要有一辆车。由于复杂的多郡联合政策和几十年间白人迁移到远郊地区的现实情况，这里的城市轨道交通发展受到了阻碍。

这样的情况既代表了一种机会又代表了一种限制，但充分理解限制就需要把自己划定在娱乐场之内，这个娱乐场还需要包含其他限制因素。这不是一个创新行为，人们一直都是这么做的。任何一个曾经找过房子的人、一个根据预算购买食品的人、一个安排下午和晚上的计划的人，或者说这个世界上的任何人，都会理解限制的秘密。但是我们通常会忽略限制的反面——一种为思考、梦想、计划、观察和行动创造空间的自由。

最后，我们在小镇上购买了一栋地理位置非常不错的漂亮的砖砌房子。这座房子大概建于1950年，差不多有983平方英尺（约合91平方米，在那个年代非常常见的房屋面积），有两间卧室，一间起居室和餐厅，一间厨房、一间独立卫生间。20世纪90年代，房子以前的主人把阁楼改造成了两间小卧室，增加了一扇屋顶窗和一间浴室。扩建后，房子的面积大概有1300平方英尺（约合121平方米），基本达到了1970年美国新家庭的平均居住面积。

但是随着家庭成员和物件的增多，我们住不开了。实际上不是这样。毕竟，20世纪50年代的人住在这样大小甚至更小的房子里没有任何问题，更何况我们现在的房子里还有前屋主用阁楼改造的两间小卧室。20世纪50年代，一家两三个孩子共用一间卧室是很正常的。在我们购买小房子时，2004年美国家庭的平均居住面积已经达到了2350平方英尺（约合218平方米），居住习惯和期待的居住条件都发生了变化，人们期望有更大、更好的家。

若说“我们住不开了”是一个具有讽刺意味的举动，那么其实就是说我们带顶楼的小平房存在不足或者不值得信任。但事实上是，我们

经过深思熟虑，为住所划出新的界限。我们的经济状况被列入了这个新娱乐场，比如我们可以买得起更大的房子；房地产市场正在走出2008年经济崩溃（这个现象源于房地产的过度投机）后的低谷；那次经济危机让利率跌到了历史最低点；我们十几岁的儿子已经长高，头经常撞到阁楼卧室倾斜的屋顶；等等。

我们现在住的房子特别大，不仅远远大于2004年的平均住房面积，更不用说更早以前的房子了。这个住所构成的新娱乐场为玩提供了新的自由度以及通过玩探索它们的物质属性的机会。厨房有足够的空间摆放咖啡机以构成我在第1章中提到的娱乐场。因为有了客房，招待前来拜访的朋友和亲戚更加方便。专用的健身房最有意义，它让我能够经常锻炼身体，同时让我可以把器材和运动鞋放在一起。我把一间装除草机设备的车库改造成了工作室，里面装了几个用来做我最近喜欢做的木工活的电动工具。木工活很简单，这个爱好是工作之余很好的放松方式，我的工作需要与技术打交道，需要不停地思考、编程、使用并写一些与科技有关的东西。我的家是一个令人愉悦的娱乐场，不是因为它大，而是因为我能够用它做各种各样的事情。

不管这座房子是不是我努力工作赚来的，这种看似对自己劳动成果的窃喜似乎总是会招致冷眼。因此，我必须说清楚的是：更大的房子、更多的房间、更多的物品并不是获得满足感的正确方法。相反，不管房子大小和里面的东西如何不断地变化，能让我们一直过有意义的生活的是我们创造的娱乐场和我们的体验，只有这些才能让我们获得满足感。克制并不会产生意义，因为它拒绝接受特定的新事物，逃避与对方的邂逅。相反，限制总是需要界限，这个界限内包含一些特定材料，排除其他材料。限制范围的空间可能很小，比如住在大概42平方米或者一个月租金为900美元的房子里，也可能很大。欣然接受限制并不意味着接受禁欲主义。相反，接受限制意味着发明或者接受特定的情境作为娱乐场，在这个娱乐场内进行进一步的探索。

我们过于迷恋自己的渴望和梦想——在这个过程中，事物可能带给我们满足感，也可能带给我们距离感，而我们很少停下来关注事物存在的环境。不要问我们的环境是否会让我们感到满足，相反，我们要问一下自己，对于我们周围的事物，我们是否还没有探索它们的含义和潜力?

这个建议和心理学上关于物质商品与满足研究的传统观点背道而驰。“伊斯特林悖论”是经济学家理查德·伊斯特林于20世纪70年中期提出以他的名字命名的理论。这一理论表明越富有越快乐，但这里的富有有一个临界点。丹尼尔·卡内曼经过广泛的研究发现，美国年收入在75000美元（2010年美元价值）以下的人，幸福感会随着收入的增加而增加；超过了这个点，更多的金钱并不会让人们的幸福感增加（这个临界点会因为地区不同而有所不同）。

以“伊斯特林悖论”为基础，康奈尔大学的心理学家托马斯·吉洛维奇认为购买有形商品会在一段时期内给我们带来幸福感，但是很快我们就会习惯拥有它们，它们一开始带给我们的新奇感会慢慢地消失。为了解决这种所有权收益递减的情况，吉洛维奇和他的同事建议我们不要把钱花在有形商品上，而应该把钱花在体验上，如旅游、教育、活动等。在接受《快公司》杂志采访时，吉洛维奇通过“融入吸收”来证明体验比物质财富更有价值：“你真心喜欢自己拥有的各种有形物。你甚至认为它们构成了你的一部分，即便如此，它们和你仍然是分离的。相比较而言，你的体验才的确是你的一部分。我们就是自己的体验的总和。”如果我们把事物看作身体的一部分，并将此作为重视或者尊重事物的标准，那也就无怪乎我们会经常面临反讽的恐惧了。认为与另一个实体的和谐共存意味着要把它融进你的血肉中，听起来更像是反社会的病态人格，这是一种心理不健康的表现。

心理学家达尔文·A.格瓦拉和赖安·T.豪厄尔对吉洛维奇和他的支持者的理论做了修正。格瓦拉和豪厄尔认为“体验商品”（如运动器材和

乐器）能增加人们的满足感，而不会降低人们的满足感，因为有了它们，活动会变得更加顺畅，它们不单单是作为一种财产或者“纯物品”而存在的。体验商品的概念解释了与购买曼哈顿的微型房屋以及我果断选择大房子类似的购买渴望：虽然两者都须提前支付金钱，但其圈定了一系列的潜在价值。我厨房内的咖啡机（或者冰激凌机或面包机）也是如此：拥有这种小家电的快乐不是因为拥有了它，将它们储藏在橱柜里或者放在柜子上不会带来快乐，拥有它们的快乐来自对它们的使用，利用它们煮咖啡、做三明治或者冰沙，然后请朋友或家人品尝，大家在聚餐或者烹饪中增进彼此之间的感情。

但是体验商品仍然对待事物不够认真。皮埃尔·保罗·帕索里尼提出的“有助于青少年身体健康的体育教育”就是非常典型的体验式行为，格瓦拉和豪厄尔提到的“体验商品”显然与帕索里尼的观点不谋而合，如高尔夫俱乐部和超8摄像机，意大利面条机和足球。以此类推，草莓、奶油面包圈、彩虹娃娃抱枕被归入了“纯物品”行列，要想从它们身上获得快乐，只能靠幻想，与它们有关的体验永远与实际的玩耍经验隔着栅栏和皮革。

但体验商品很快也会被束之高阁。想想，尽管你一开始的意图是好的，但在你的生活中，有多少体验商品被你雪藏了。可折叠的椭圆机（一种运动器材）被折叠起来，永远地收在床底下；曾经让你爱不释手的城市越野车现在被扔在车库外饱经风吹雨淋，更不用说在越野路上行驶了；你购买的、曾给客户留下深刻印象的豪华高尔夫球球杆在那次旅行后再也没有被使用过；上百个节目或者电影存在网盘中再也没有被观看过，数千篇文章下载后被标为未读，你把它遗忘得一干二净。

也许，一个物体是否能够带给人体验享受不在于它的自然属性，而是在于我们的能力和容忍性：我们能否把它看作可以玩的对象；我们能否探索它所呈现的系统限制；能否把它视作一种体验，而不是期

待它为我们创造体验。就像把奇多膨化食品描述成豪华大餐一样，事物的乐趣源于你对它的认真的欣赏。有谁说过不可以认真地欣赏芝士泡芙吗？难道只有奶酪盘可以被认真欣赏吗？有谁说过不可以将软件与原声吉他相提并论吗？问题在于，你如何做这件事。答案很简单，但做起来很难：尊重事物的本来面貌，不要按照你的预期去看待事物。根据事物特性采取行动、与之互动，虽然这样做必然会让人觉得荒谬，但通过一遍又一遍的努力，不停地探究那些你以为已经彻底了解的事物，你会发现它们还蕴藏着无限的可能性。给它们一个机会，让它们带给你惊喜。

创造力源于环境限制

艺术家和设计师很久以前就知道创造力并不是源于绝对的、不受限制的自由。缺乏限制比空白画布或者白纸更恐怖。同时创造过程也和克制无关：一个人并不会因为抵制了做其他事情的诱惑，就可以画一幅画、写一篇小说、雕一尊塑像或者编一个应用程序。相反，如果一个人完成了上述行为，那是因为他接受了一种特殊的形式，在其界限内进行创作，并且在其限制内行事。

19世纪的英国设计师威廉·莫里斯曾说过："没有材料阻力就没有艺术。"他的意思是，艺术（任何形式的创造）都不可能完全源于我们内心深处。事物的外部创造构成了创造力。莫里斯所谓的"材料"是指艺术创作的物质材料。一幅画由颜料、绘画介质、画布共同构成，诗歌是按照特定模式形成的格律和韵律的词汇的组合。

莫里斯在19世纪和20世纪的设计领域颇具影响力。他特别重视纺织品——墙纸、织布、挂毯、地毯等。他的设计也涉及诸如彩色玻璃、印刷品、著作、家具设计和其他工艺领域。在现今社会中，人们迷恋纯正的、真实的手工艺品，拒绝没有个性的、粗糙的工业产品。莫里斯对各种材质的应用与人们今日的爱好有很多共同之处。莫里斯与如今那些藐视沃尔玛超市、经常去美食酒吧、自视甚高的人属于同类。

例如，20世纪80年代，机械自动生产的织布和墙纸得到了广泛普及，但是莫里斯更喜欢传统的、手工的创作方法。莫里斯曾表示"最高贵的编织工艺"是挂毯，它没有一处是由机器完成的：它就像由彩色线拼成的马赛克拼图，认真思考这个装饰品的限制条件，能够营造出各

种精美的墙壁装饰效果。这种方法被命名为“工艺美术”，最后演变成了蓬勃发展的国际性设计运动。

在谈到工艺美术时，莫里斯关于艺术需要反抗精神的观点对后世影响深远。和今天流行的“从农场到餐桌”和地方工匠运动、对可持续发展和环境保护的关注一样，工艺美术既是一场社会政治运动，也是一场艺术运动。工艺美术强调利用简单、传统的材料和方法进行创作，如窗帘和临街铺面。工艺美术运动的支持者相信，工艺生产的快乐和意义将更广泛地深入日常生活。如果工业化生产抹杀了创造者和产品使用者的个性，那么工艺美术的态度就会提醒人们所需要的物品与所需要的创造条件之间的联系。

因此，工艺美术设计在形式上很简单，从其创作中可以看出设计的方法和材料。莫里斯的纺织品设计主题通常是自然花卉，采用手绘完成细节。虽然从品味上来看莫里斯的设计比如今的极简主义设计要华丽得多，但和自1851年万国博览会以来广泛流传的机器加工模式相比则要真实得多。同样地，工艺美术建筑强调使用普通建材，其建筑多采用砖、石头、木材和瓷砖装饰，它强调这些建材的物质特性。

20世纪俄罗斯作曲家伊戈尔·斯特拉文斯基对莫里斯的箴言有自己的理解。“人类活动，必须给自身施加限制，”他在1959年一本关于音乐美学的书里写道，“音乐给自身施加了诸多限制。艺术被约束、限制以及要求得越多，艺术就越自由。”你可能对此不以为然，这不怪你。这样的箴言非常适用于那些杰出的创造者，因为他们能够根据事实将神秘的成功过程合理化。这就像听有能力购买昂贵材料和土地的人说微型房屋低调一样，听那些成绩卓越的发明者说喜欢限制，感觉就像在追溯合理化过程。事实上，从“材料反抗”或者“对自己施加限制”到具体的纺织品设计或者音乐创作还有一条很长的路。

我们必须转换思维，不再把玩看作人类智慧的创新练习，而是要将其视作娱乐场的产物，娱乐场对实际上或者概念上的材料划定界

限。我们发现，玩是最需要自由和创造力的。通常我们认为，玩是工作的对立物，是义务的对立物，是仙女保姆把我们从辛苦工作、责任以及压抑中解放出来的魔法。在现代思潮中，玩和创造力具有很多共通之处：两者都代表自由行动、自由表达，这意味着人要在内心中、思维里或者身体内进行演练，然后通过手和嘴表达出来。

虽然人们很青睐“创造力”（creativity）这个词，但它其实是后来添加进英语里的。1926年英国哲学家阿尔弗雷德·诺斯·怀特海在其著作《宗教的形成》一书中创造了这个词，后又在1929年的另一部著作《过程与实在》中对这个词进行了完善。也许在现代人看来很奇怪，怀特海为形而上学——研究存在的哲学创造了这个词，而不是为美学、伦理学、科学或者技术而创造。对于怀特海来说，新奇感的关键来自创造力和存在之间的关系。在他看来，哲学和科学都很难解释新事物是如何出现的，不管是想法、高山、食谱或者人偶。他发明“创造力”这个词就是为了定义这个过程。

到目前为止，一切都很顺利。创造力听起来就像我们原本所想的：创造力是人、自然、上帝或者偶然原创的发明、设想或者想象。可是我们现代人对创造力的理解显然错了。正如英国埃塞克斯大学的社会学家迈克尔·哈利伍德所解释的：“在怀特海看来，创造力是一个很普通的词，有具体的词义，但这并不意味着事实、事物或者人可以被放置到创造力之内，或者利用创造力。实际情况恰好相反。”

就像怀特海自己所说的，“创造力的发现是有条件的”。那些条件比人类自身的存在要更广泛、更深刻。正如玩指出了事物被操控的条件，创造力明确了新奇性发生的条件。创造力总是需要特定条件，不仅是抽象的环境，如设计、音乐背景、财富或者舒适度。记住，怀特海研究的是形而上学，而不是励志、美学理论或者商业咨询。他坚称，创造力不属于人类体验，而是存在的一种基本特征。我们把这称

为创造力谬误：误把人类的努力看作创造力的核心，而不是外部元素。

对于威廉·莫里斯的观点，除了将它当作很好的建议借用一下，然后点头表示同意外，我们真的不知道还能说些什么，而创造力谬误有助于解释我们为什么不知道该如何看待威廉·莫里斯的观点。即便创造者根据限制条件而不是想象，畅谈创造力，有些东西也仍然不明朗。俄罗斯作曲家伊戈尔·斯特拉文斯基认为；“一个人施加的限制越多，解开的束缚精神的枷锁就越多。”这句话用在这里正好！但当面对限制——预算、截止日期、矛盾冲突、心神不宁等时，不要因未能深刻理解如何解除精神的枷锁而自责。限制的创造潜力很快就会变成残酷的胡迪尼逃生技巧（哈里·胡迪尼是享誉国际的脱逃艺术家），只有天才才可以成功解除枷锁，其余人只有死路一条。当接受事物只能是特技演员的特技时，也难怪我们会把反讽作为一种替代方法。不管限制存在与否，创造力对乐于寻求刺激的人来讲都非常重要，拥有足够的时间、足够的运气和勇气的人向来无惧冒险。

查尔斯·伊默斯与蕾·伊默斯夫妇是20世纪的著名设计师，他们设计了著名的伊默斯休闲躺椅，拍摄了纪录片《十的力量》，而且，在建筑、家具、平面设计和电影制作等其他方面，他们也都做出了突出贡献。在1972年的一次采访中，查尔斯·伊默斯提出了一种摆脱创造力焦虑的方法。在确定了设计主要取决于限制后，采访者对伊默斯提出了下面这个问题：“什么是限制？”查尔斯·伊默斯给出了这样的回答:

它是所有限制的综合。有效解决设计问题的关键有很多，例如：设计师识别尽可能多的限制的能力，设计师在这些限制条件下创作的意愿和激情。限制还包括对价格、尺寸、强度、平衡感、表面材料以及时间的限制。每个问题都有自己特殊的元素列表。

创造实践确实不是来自某些无形的神圣灵感，艺术家不是因为被这种灵感击中而进行艺术创造的。相反，艺术源于创造者、最初设

想、环境以及一系列能够把抽象想法变成具体内容的限制性材料。创造力必然受条件限制。因此，如果你想进行有意义的创新，你就要接受限制条件，而不是怀疑或者拒绝它们。在接受其他限制条件的同时，你也要承认自己也是条件之一。划定边界时一定要记得把自己也包含在内。

由此，你就有了一个选择权。你可以在那个娱乐场内探索什么可玩，或者你也可以拒绝邀请，在其他任何地方寻求救援。如果选择后者，你就有陷入反讽的危险，因为反讽者总是心存侥幸，认为会有更好、更适合的情境存在，一门心思希望它最终会出现，以为一旦它出现了，自己就能识别出来。查尔斯·伊默斯选择第一种：毫无偏见地接受任何限制条件，处理任何问题、任何形式和任何材料。伊默斯夫妇的艺术创作涉及的领域广泛，二人作品繁多。他们能够获得成就得益于可以在限制条件下随意搭配，主动接受几乎所有的娱乐场，并把它看作培育鲜花的沃土。

但是还有第三种选择，因为并不是所有人都能够像伊默斯夫妇或者伊戈尔·斯特拉文斯基一样。不用接受，也不用拒绝，你可以围绕不同材料构建一个新的娱乐场，再另外划定一系列限制条件，在这个过程中，你可以发现更多的问题和解决方法。其中一些问题可能会被你轻蔑地忽略掉；一些问题让你追寻探索并给予足够的理解和尊重；另一些可能让你先尝试，或者多年后再看，或者被孩子、伴侣、朋友或者父母诱惑着去了解。和设计一样，创造力与我们自己的渴望、愿景以及想象力关系不大，相反，创造力与我们周围的外部世界，以及我们对待它们的认真程度关系紧密，还与我们生活的丰富程度有关。

顺便说一下，“摆手机”游戏的发明者史提菲更喜欢后面这个更温和的版本。“它的基本前提是让人们接受彼此之间积极互动、互相关注的想法，”她在描述这个游戏时写道，“在新时代的高科技生活中，这真的是一个相当有趣的概念。”这是一个少有的、精妙的回答，适用于

任何年龄的人对克制和限制提出的问题。“摞手机”游戏不是能够提高个人办事效率的方法技巧，或是哗众取宠的噱头，抑或有效锻炼意志力的临床心理学机制——这个游戏只是希望你在吃饭时不要玩手机。当你真的想和朋友聊天时，这个方法可以确保你在吃饭时尽可能地多与人交谈，少摆弄手机。但有时由于施加的限制不同，界限的形状会改变，整体情况也随之改变了。如果有人需要打一个重要的电话或者为工作中遗忘的一个任务而十分焦虑，你可以暂时解除娱乐场，让他用手机解决事情，然后再次开始游戏而无须纠结于社会学教授雪莉·特克尔的文明社会道德标准：“我们为什么不多谈一谈？”

这个游戏并不代表一种激进的想法，也不代表改变生活的认识。它只反映一种观点，提供了许可和方法，把我们从克制的监狱中释放出来，打开我们的眼界和心胸，接受世界上一切事物无穷的重新配置。一旦围绕事物画一个虚构的魔术圈，对它们许下承诺，即使是一个实验性的、暂时性的魔术圈，也可能使事物的重新配置成为现实。

今天，我们有机会重新建构我们的生活，便应该把更多的精力放在限制上，而不是克制上。不要认为自由就是摆脱限制条件的束缚，而是应该把自由看作一个探索内在或者外来限制的机会。幸运的是，在创造力的历史以及当代的生活中，我们可以找到无穷无尽的主动要求限制发挥作用的例子。

6 限制的乐趣

创造的历史是一个不断采纳、接受、发明并且操控物质的循环往复的故事。通过了解前人如何创造娱乐场，我们能够为自己建造一个更好的娱乐场。

创造力并不总是价值的黄金标准。作为集装饰性、政治性和灵性为一体的实践活动，艺术是相对较新的现象。纵观人类大部分时期的历史，艺术多数时候被看作宗教仪式和实践的工具。例如，柏拉图就不会把画家、雕塑家、音乐家或者剧作家看作艺术家，而是把他们看作宗教题材的模仿者、创造者，将他们视作宣传宗教故事、人物以及神话传说的匠人。

对于希腊人来说，想法不是源于人类内心，而是源于外部，是女神缪斯所赋予的。这些神话人物代表了知识和灵感的源泉。然后无数男女工匠按照他们的命令，通过各种工艺创作艺术品，传播这些知识和灵感。创作者在写作时会祈求女神缪斯给予灵感，因为写作者只是神的思想的传达者，在写作的开头祈求女神，也有助于提醒读者后续故事的来源。回忆一下荷马或者维吉尔的史诗，你会发现文章开头都有对缪斯的祈求。如《荷马史诗》中《奥德赛》的开头就是这样写的："告诉我，缪斯，那位精明能干者的经历，在攻破特洛伊神圣的高堡后，飘零浪迹。"（陈中梅译）

今天，诗人仍然被称作诗人，但是诗歌对于古希腊人和对于我们的意义则完全不同。今天，诗人是艺术家，他们提炼个人内在情感，以文学形式表现出来。但是对于古希腊人来说，诗歌具有实用功能，而不仅是用来表达情感的。在古希腊语中，"poiesis"这个词既有诗歌

的意思，又有“被创作的事物”的含义。和现在相比，古代诗歌更神圣，社会意义也更强。诗歌把抽象的知识和历史带入现在和未来。

希腊诗人的创造力并不受浪漫的枷锁和桎梏的束缚。他们不是在表达源于个人内心的思想和情感，而是用诗歌承载着社区发展，延续着漫长而不朽的文化传统。诗歌带有普世意味，诗歌创作不再只是个人的事情。文化的结构超越了个性特征。在那个语境中，古代诗歌的格式将创造者的注意力引向了另外一个结构——艺术作品的格式，古代诗歌的格式远比现代的要严谨。

现代人读古代史诗会感觉很奇怪。我们遇到的古抄本一般是这样制作的：将印刷后剪裁好的书页用胶水粘到一起（或者可能将其转化成数字版本，储存在手持电子设备中）。这种书一般很厚，有数百页，通常有华丽的装饰，如精美边框、压花封面或者有纹理结构的法式勒口。这些细节设计让这些书看起来古典雅致，比如那些来自启蒙运动后期，储藏在图书馆里的大部头。

除了像《奥德赛》这样的史诗，其他的史诗并不是真正意义上的书籍。在书写和阅读上，古代史诗和我们今天的小说、诗歌大相径庭，和过去上千年间的其他作品也完全不同。史诗是用来背诵或者吟唱的。在文字尚未出现的社会中，在公开场合吟唱史诗是一种非常必要的形式，同时这种吟唱也体现了一种口述传统，有助于了解诗歌的本质特性——制作。这种制作至少有两种形式：第一种是即兴创作，重新组建文本，而不是单纯背诵；第二种是指与历史传统建立新的联系，重新构建史诗的表演，这对观众来说非常重要。

史诗是很长的叙事诗。《奥德赛》超过12000行，荷马的另一部史诗《伊里亚特》估计超过了15000行。亲手拿着掂量一下，你就会彻底了解史诗的重量和体积。史诗的表演者几乎无法记住并背诵完整的史诗。那么他们是怎么表演的呢？对该问题的回答，阐明了娱乐场限制条件管理原则中的几个首要原则。

限制由材料制成

史诗表演者不需要熟背史诗内容。能够记下内容当然也可以，但表演者只需充分利用史诗的材料结构划定界限，复述史诗故事。史诗的几个材料特性帮助演讲者对《伊利亚特》这样的故事进行了从无到有的重新构建。

首先，准确来说，史诗并不是原创的，和后来的叙事诗（如但丁《神曲》中的《地狱》）创作方法不同。虽然我们把荷马说成《伊利亚特》和《奥德赛》的作者，而古代历史学家也认为荷马是一个真实存在的历史人物，但他们不知道他到底生活在什么年代。有一种比较令人信服的理论：荷马是一个特别有影响力的吟游诗人或者演讲者的名字，正是因为吟游诗人和演讲者，史诗和圣歌才会留下历史记录。不管怎样，即使是对古代人来讲，这些诗歌的来源也是个谜。史诗无明确作者，诗文在开头向缪斯祈求灵感，吟游诗人的角色只是一个历史情境的制作者，而不是不朽艺术的创作者。灵活演绎这么长的史诗著作，肯定要做好充足的准备。

其次，对希腊人来讲，古代诗歌比现代诗歌的结构性更强。从19世纪晚期到20世纪，自由体诗的兴起让任何带有空白格和换行符的文字都可以被称为诗歌。但是纵观大部分时期的文学历史，它们一直都遵从着特定的结构。例如，一首英文十四行诗有确定的格式，每一诗节中包含14个诗行，而不是胡乱写在纸上的一堆单词。下面是莎士比亚十四行诗第18首的第一节，是莎士比亚十四行诗中的名篇之一：

Shall I compare thee to a summer’s day?

（我可能把你和夏天相比拟？）

Thou art more lovely and more temperate.

（你比夏天更可爱更温和。）

Rough winds do shake the darling buds of May，

（狂风会把五月的花苞吹落在地，）

And summer’s lease hath all too short a date.

（夏天也嫌太短促，匆匆而过。）

（梁实秋译）

看到这一节，很多人可能觉得熟悉。例如，这一节每句英文最后都有韵脚设计：abab。如果能够回忆起高中知识，感觉会更明显：他使用了一种特定的韵律格式，即格律。莎士比亚的格律采用了五音步抑扬格，一短一长音节（每一组被称为一个抑扬格）：da DUM da DUM da DUM da DUM da DUM da DUM.

◡ – ◡ – ◡ –◡ – ◡ –

Shall I compare thee to a summer’s day？

将它们组合在一起，一首莎士比亚风格的14行的诗就是14行的抑扬格五音步，它被分成了三个小节和一个对句，格律被设计为ababcdcdefefgg。

对于古希腊人来讲，格律可以让语言充满诗意。《荷马史诗》和古希腊其他史诗都不讲究押韵，但有格律，格律赋予了史诗结构，让史诗的口头传承成为可能。经典史诗用的是一种叫作六音步长短短格的韵律，由6个格律单位构成，被称作韵脚，每一个韵脚都是长短短格——一个长音节，跟着两个短音节（虽然一个长短短格也可以用一个

扬扬格——两个长音节——代替）。“音节”实际上是一个错误的词，但是古希腊语和英语不同，英语非常强调韵律。相反，古希腊语和中文很像，在音调上有很多变化，不同元音的长度使诗文抑扬顿挫甚至具有像吟唱一样的旋律。这种旋律就是古希腊史诗据说必须吟唱而不是背诵的原因。下面是《伊利亚特》的第一行，第一行为希腊语，第二行是古罗马语翻译，最后一行是英语版本（根据字面意思翻译，毫无任何诗意，甚至还带有一些错误理解，这样你就会明白发生了什么）。

μῆνιν ἄειδε, θεά, Πηληϊάδεω Ἀχιλῆος

Mēnin aeide thea Pēlēiadeō Achilēos

Of wrath sing, Muse—that of Peleus's son Achilles

如果我们把这一行诗分解，那么可以看出，它的韵律遵从这样的规律：

– ⏑ ⏑ – ⏑ ⏑ – / – –⏑⏑ – ⏑ ⏑ – ⏑

μῆνιν ἄ | ειδε, θε | ά, Πη | ληϊά | δεω Ἀχι | λῆος

先是两个长短短格，一个扬扬格，又是两个长短短格，然后是一个叫作长短格的特殊韵脚（扬–抑），这个韵脚通常会出现在一行的结尾。

史诗格律也包括其他方面的限制。在第二、三、四个韵脚处经常会出现停顿，在上面这行诗中，出现在第三个韵脚的中间，就在thea的后面，含义是女神（这里是指女神缪斯）。如果第二个和第四个韵脚是长短短格，短音节通常会出现在同一个词中（《伊利亚特》第一行中的第四个韵脚就是如此）。

好了，介绍了这么多诗歌格律细节，是要说明什么？这是为了告诉大家史诗叙述的不仅是普通的故事，而且是一个在特定限制条件下创造的故事。《伊利亚特》最终会被记录下来，但在一开始，它是在诗人记忆中重构，通过表演而不是逐字背诵传承下来的。演讲者虽然对特洛伊战争或者奥德赛回家的故事非常了解，但在表演时他还是要进行现场创作。这是一种非凡的技艺，但由于史诗格律赋予了其结构，这种即时创作反而变得容易起来。这和爵士音乐家在和弦的限制条件下进行即兴创作非常类似，史诗演讲者也是在格律步限制中进行即兴创作的。

游吟诗人还有自己独特的记忆技巧。史诗里面有很多人物和自然角色，许多角色的绰号有助于记忆。这些绰号即使没有语境也能够独立存在："红酒暗海"、"鹰眼雅典娜"、"玫瑰色手指的清晨"、"飞毛腿阿喀琉斯"（或者"阿喀琉斯，珀琉斯之子"，正如我们在《伊利亚特》第一行中所看到的那样）。这些绰号很容易记忆，每一个都提前确定了格律格式，可以用于插入六音步长短短格中间。

史诗表演者的工作类似于组合安装，把数以千行的史诗组装在一起，就像乐高玩具或者宜家家具一样，这样说可能有些夸张。但是史诗的表演方法——由行、韵脚、绰号等等构成的材料结构就是让史诗成为史诗的限制条件。没有这些限制条件的存在，史诗不仅会变得更难创作，而且不会存在。

在设计师威廉·莫里斯的"材料反抗"观点中，创造者被放在了中心位置。你可以想象一个人正在努力创造或者发现意义，却被材料无形的"洛夫克拉夫特式"恐怖击退。换个角度看莫里斯的观点有助于更好地理解艺术（意义、身份或者体验）到底是如何产生的。如果没有材料阻力，艺术就不会形成，所以应该感谢它。没有一系列的材料结构和限制，形式本身就不可能存在。如果没有十四行抑扬格五音步，一首十四行诗也就不是一首诗。它充分利用过剩的语言为史诗提供了部

分内容构建的基本原理。物质并不只是为艺术家的天才创造服务的事物，更是我们每时每刻都在做的事情。我们有可能不会成为诗人，但是我们有可能成为杂货店老板、通勤的职员、父母或者销售经理，纺织工或者业余家庭酿酒师。

界限创造可能性空间

2008年，入选纽约罗契斯特国家玩具博物馆国家玩具名人堂的三个新玩具是：木棍、滑板和婴儿娃娃。它们踏入了不同寻常的荣誉殿堂，按照不同寻常的标准，成了与众不同的选择。一般情况下，入选玩具名人堂的玩具是曾经的生活消费品：魔方、悠悠球、雅达利2600游戏机、芭比娃娃、绘儿乐蜡笔、大轮玩具三轮车和棋盘游戏糖果岛。但是偶尔，一些常见和抽象的东西会给名人堂增添光辉，如毛毯（2011年入选）、纸箱（2005年入选）以及木棍——最简单最古老的玩具。

“木棍是最没有限制、最纯天然而且物美价廉的玩具。”负责收藏的馆长克里斯托弗·本施在提到木棍时说道。谁又能反驳呢？他又说道：“木棍可以充当一匹西部骏马、一把中世纪的骑士的佩剑、一艘河流中的小船，或者一张绑着橡皮筋的弹弓。没有木棍做胳膊的雪人是不完整的，每一次野营生火都需要用木棍烤蘑菇。”在长篇大论地讨论了木棍令人愉悦的用途后，他得出了一个非常奇怪的结论，但在当时没有人注意到。他说道：“使用木棍不需要遵守任何规则。”在那一年入选的另外两个玩具也受到了同样的赞美。“它不仅能够让我们充分发挥想象力，还能够激发我们内心温柔的天性。”副馆长苏珊·阿斯伯里在提到婴儿娃娃时这样说道。通过视频会议，前滑板巨星托尼·霍克大力赞扬了滑板，他宣传了滑板具有的“个人主义和艺术表现力”。再一次地，创造力被错误地认为与自由有关却和限制无关。为了扭转这种错误的认知，我们不得不借助设计原则进行解释。

唐·诺曼是美国设计领域的著名学者和顾问，20世纪90年代，他在苹果公司首次普及了“用户体验”概念。他写的《设计心理学》一书非常受欢迎。在书中他建议，在设计各种以人为本的物品时，可以把“功

能可见性”和“限制”概念作为工具使用。对诺曼来讲，功能可见性定义了一个物体或者一台设备所能够执行的所有显而易见的可能性——门把手可以拧、手柄可以拉动、薯片夹可以夹薯片。相比较而言，限制限定了可操作的行为——方形的钉子无法钉进圆形的洞，接地电源插头必须插入正确的插孔，太重的户外长椅根本不可能重新安置，因为很难移动。

在诺曼看来，如果设计师在创造各种设备仪器时，利用“功能可见性”和“限制”理论技巧，那么使用者就可以轻松快速地了解产品的正确使用方法。有很多设计曾饱受诺曼的嘲笑，其中一个就是门把手：你努力推门把手，却怎么也打不开门，结果发现只能拉，推是推不开的，门把手无法帮助你确定门往哪个方向开，因为在建筑的外表，门的安装构造被隐藏起来了，和玻璃形成了一整个平面。像这种不能一眼看出如何打开的门都被他统称为“诺曼门”。这样的门到处都是，当你手里拿着公文包或者文件，进入商业大楼或者政府办公大楼时经常会碰到这样的门，你不得不在那里尴尬地摸索着开门的方法，它们的设计似乎是专门为了凸显你的无能——连门把手怎么用都不知道。

因为诺曼关心可用事物的设计，所以他重点关注物体明显的功能和可见的限制。带有门把手的门好像可以推，不管你推不推得开，人们首先都会有这样的感觉，但实际上门把手可不可推不是我们看得出来的。同样，根据功能可见性理论，以使用者为中心的设计应该对可见的用途和实际用途并重看待。

诺曼把这个过程的关键叫作感知功能可见性和实际功能可见性之间的“自然映射”——一个东西看起来的用途和它的实际用途之间的对应性。另一个受诺曼抨击的设计是照明开关。在美国，传统的照明开关向上是“开”，向下是“关”。但是这种大家习以为常的设计带给诺曼极大的困扰：因为两个开关控制的是同一个电路，如果两个开关分别在楼梯顶部和底部，或者在有两个入口的房间的两边，就容易混淆。

在《设计心理学》一书中，诺曼用很大篇幅介绍了一种大到可怕的照明开关面板设计方式，在他的设计中，所有开关的位置都能对应其在房间中操作的电路——这是一个非常真实的例子，在他看来，现有的开关匹配方式是最不可取的。

诺曼的功能可见性观点在设计师中非常知名，但其实，在诺曼提出观点的10年前，心理学家吉姆斯·J.吉布森就已经明确提出了这个概念。在吉布森看来，功能可见性代表的是一个特定物体的各种行动的可能性。诺曼提出的功能可见性强调了感知和心理上的性质，但吉布森的观点包容性更广。诺曼认为，一个物体拥有的任何潜在用途和实际用途不仅可以让一个特定使用者成功完成某个特定目标，也可以令其无法完成某个特定目标。门外长凳太重所以不会被大风刮倒，同样也无法被公园里游手好闲的人挪走。

如果你把吉布森的功能可见性观点和海德格尔的“在手”观点联系起来，那么一个物体的功能可见性综合起来就代表了一个东西可能与其他所有事物互动的全部可能性。以书为例，一本书可以阅读，作为传播知识的工具；书也可以放在书架上，作为一种社交信号，显示它的主人的兴趣和志向；对于急于上桌吃饭，却发现凳子过矮的人来说，如果书的大小合适，恰好与这个人臀部大小相当，则还可以充当坐垫；书还可以作为礼物在特定的场合送给别人；在图书馆，经过盖章、贴标签后，书就可以被借阅，这时书就成为一种公共财产；在一个晴朗炎热的夏日午后，书还可以临时充当扇子或者遮阳板。

另外，书还可以被卷起来，以当作拍苍蝇或蚊子的工具；书还可以被塞到打开的门下边当门挡，或者用来垫桌脚；书还可以燃烧以产生热量，但是当把书使劲扇向蜡烛时，它也能熄灭蜡烛的火焰；当书被不小心落在露营地时，书会腐烂，回归大地；书也可以被用来喂羊。

科学家和数学家有时会探讨一个问题的“可能性空间”。在实验中，他们并不假设一个行动者可能出现的想法和行为，而是搜集、评估和测试一个结果可能产生的所有可能的方向。在某些情况下，比如说逻辑难题或者数学难题，总体解析空间可能很小，通过淘汰的方法可能只会得到一个答案。一个硬币在空中翻转后的可能性空间无外乎是正面或者反面；两次翻转后，可能性空间就是正面–正面，正面–反面，反面–正面，反面–反面。但是对于更复杂的问题，就很难绘制解析空间的简单映射了。

“可能性空间”是由玩引起的“自由运动可能性”的另一个名称，是娱乐场和魔术圈更为专业的表达。一旦清楚地了解了一个物体或者情境的物质条件，交互排列的事物就可能会呈现所有吉布森式的真正的功能可见性——其代表了与物体或情境相关的经验。一旦划定魔术圈，可能性空间就会出现，但这只是在真实用途显露之前或者显露的过程中。反讽者因为事物的不足或者危险拒绝接受事物，但是玩家会利用事物的可能性空间寻找事物的潜在用途。我能用这本书做什么？其他东西可以如何利用这本书？书本身的作用是什么？用十四行诗的格式可能存在哪些表达？哪些用法已经被发现？我还能用这种格式做些什么？

如果乐趣是在熟悉的事物中发现令人快乐的新事物，那么探索可能性空间的乐趣可能就是从新颖的角度安排、审视或操作熟悉的事物，就像入选玩具名人堂的毫不起眼的木棍那样。也许门把手被限制的可能性空间变成了一个蹩脚的娱乐场，但当你想找个地方挂大手提袋时，门把手或者门把手的椭圆形的凹陷处就有了用武之地。另外，当你想更换门把手时，你需要确定它的品牌和类型；门把手还可能撞到你的背部，让你感到短暂而尖锐的疼痛。

但是有时，探索可能性空间的快乐源于再一次发现同样的东西，如在某个真实或者虚构的游戏中，与兄弟姐妹玩耍的快乐。这也重新

解释了诺曼以目的为导向、以使用者为中心的设计理念。门把手一遍又一遍，日复一日，年复一年地为我们服务。它是一个奇迹，值得我们欣赏，和一场高尔夫球或者冬天的雪人没有什么不同。宇宙可以自行配置，因此某个事物也可以再次出现，就像以前一样再次产生新奇之处，和从未出现过的事物一样。

以性爱为例。我们说和伴侣、伴侣的性器官或者一个性玩具“玩”，这同时也是“和自己玩”。“和自己玩”文雅一点的说法是“自慰”，这个词隐藏了关于玩、乐趣和限制的惊人看法，正如它掩盖了性行为一样。性的“和自己玩”不仅仅是一种放纵、禁忌或者一种心理升华，同时也是一种方法，有助于你发现自己身体的嗜好和秘密，便于以后开发你自己或者你朋友的“性”趣。从这个意义上讲，“和自己玩”不仅涉及发现你自己身体隐藏的特点——在常见的感觉中寻找新意，同时也是一个重新找到熟悉的位置、情感以及身体操控方法的过程。性高潮也许是从熟悉事物中发现快乐的最好、最明显的例子。

当谈到克里斯托弗·本施和玩具名人堂时，木棍的确没有施加像国际足球联盟或者《糖果世界》那样的“规则”：明文规定的、外部强加的命令。一根木棍不会有使用说明书。当孩子们在街上把木棍当作马骑或者当作剑使用的时候，当地警察或者学校也不会禁止。

但是那并不意味着就如本施所说的那样，木棍在使用时没有规则。一根木棍也有自己的特性，如长度、质地、强度、易折断。折断状态的木棍可以被重新利用，而且断头会很尖锐，木棍折断后长度也会发生变化。本施对木棍作用的所有赞美都源于这些特点——木棍可以被当作一把军刀、一个厨具，或者作为一个雪人的胳膊，也可以被当作坐骑，还可以被当作漂浮水上的小船。木棍可以带来快乐是因为木棍本身的特点，这不是玩木棍的孩子赋予它的，即使那个孩子根据木棍的特点开发了新用途，开发了木棍作为玩具的新功能。

在各种把玩等同于自由的错误观念中，人们一般不相信“规则”。规则感觉似乎是由顺从、官僚作风、控制和制度化组成的结构。规则具有侵犯性，规则发布命令，因此，规则很快就会成为创造力、快乐、幸福的敌人。“规则就是用来打破的！”玩的倡导者史卡特和弗拉纳根高声呼吁，而他们还提出了一套与众不同的规则。

根据诺曼对功能可见性的理解，木棍玩法自由，不受指令限制，是摆脱桎梏的工具。而根据吉布森对功能可见性的认识，木棍是一个具有各种各样用途的东西。诺曼的设计师视角更有助于他得到可预见的理想结果。诺曼问道：“我该用木棍做什么？”玩具名人堂的馆长会愉快地给出答案：“做任何你想做的事情！”如果你想要证明该答案大错特错，那么下次，当你的孩子、学生、员工或者教会团体成员问你“我们该做什么”时，你可以进行一下测试。当我们把自己置于活动的中心时，我们就是把自己的情绪状态预先设置在了焦虑和不满上。实际上，这个问题的答案是划定一个娱乐场，圈定一个范围，这也是所有的父母（老师、老板和牧师）一直都在做的事情。例如，父母会告诉孩子：“这是画笔和纸，给你的祖母画一幅肖像。”老师会告诉他的学生：“针对你每天都使用的一种日常用品的设计，写一篇1000字的文章。”老板会告诉员工：“想一个办法，在不增加新的供应商的情况下，把单个产品的成本降低5%。”

吉布森是从形而上学的角度，而不是从心理学的角度提出自己的观点的。根据他的功能可见性观点，他会问：“有哪些可能？”这不仅是针对你或者我，也针对其他任何事物——水獭、园丁、雪人、森林或者生态系统。有限制条件才有娱乐场，限制条件指引我们，同时也提醒我们注意制作、借用、发现或者临时建造的领域边界。限制条件都是经过深思熟虑并且可见的，这意味着我们需要重新提及它们，利用它们测试我们的工作。这幅画像画的真的是祖母吗？关于牙刷的设计，我写的字数够吗，还是写多了？有效降低产品成本或者导致成本增加的所有相关因素我都考虑清楚了吗？

文化和可见性

我不会因为大家不知道史诗的性质而指责大家。你当然不会知道，不会有人因为你不知道你没学过的东西而责备你。在美国，不管你对所谓的欧洲中心论的西方文化标准有什么看法，在高中或者大学时，作为古希腊经典名著的《荷马史诗》都是我们课程的一部分，很多人都被迫阅读过它，但讽刺的是，我们依然对史诗知之甚少。

然而教育背景产生的限制条件画出的魔术圈可以解释这个现象。以前只有贵族和生活富裕的人学习阅读古希腊著作，对他们来说，家庭教师和寄宿学校是一种时尚，但今天贵族已经不再把古希腊经典著作看作上流社会的标志。史诗是口述的，但是没有人确切知道荷马的希腊语（本身就是不同方言中的一种）是如何发音的。我们知道的最可能与事实相符的猜测来源于18~19世纪德意志和英国的古典传承。同时，英语（和法语、西班牙语、德语……）并不适合用希腊语那样的六音步长短短格吟唱，因此很多现代翻译者选择把史诗翻译成目标读者熟悉的文本形式，有的甚至翻译成了散文。今天，文学不再是一种即兴表演或者听他人复述故事的体验，而是静静地阅读一本有严肃内容的书籍的体验。

当然，即使不把《伊利亚特》看作史诗著作，也还是完全有可能欣赏这本书的。欣赏必须是发自我们内心的，尽管该书带有一定的随意性和异域风格。我们每个人都对这样的指令具有一定的容忍度：父母、老师、课程或者文化在我们周围划定的魔术圈、喋喋不休的道德说教、要求我们“认真对待”事物的教导等等。

这种道德观念已经深入我们内心，成为一种特色，而不是缺陷。在《纽约客》就科技时代英语教育价值的讨论中，亚当·戈普尼德是这

样说的：

所以，为什么有英语专业？因为很多人喜欢书。大多数人在阅读后，或者阅读时，喜欢谈论他们所读的书籍。有些人特别喜欢谈论读过的书，他们希望能够花上一辈子的时间去和那些愿意听他们说话的人谈论他们读过的书。我们中的一些人整个夏天都在沙滩上做这件事，而另一些人则整个冬天待在教室里分享阅读经历。有人可能认为这是识字带来的自然的、不可避免的结果。正是这种活跃的、不可抵抗的、持久的阅读兴趣支撑起了英语系，让英语专业变得有意义。

一方面，戈普尼德坚持书就是书。书装满书架、占满双手、塞满图书馆以及硬盘，在不同的情况下，书有不同的用途。一本书最后能摆在书架上，需要经过构思、书写、设计、打印、出版入库、定价以及发行和陈列。戈普尼德认真对待每一本书，一个很好的理由是：虽然现在有电视、电脑和网络的诱惑，但美国依然有超过3/4的人有阅读的习惯。虽然现在有些人的阅读方式发生了变化，如在手机或者网络上阅读，但这并不是普遍现象。美国学者出版社对青少年的阅读习惯进行了一次调查，结果发现，6~17岁孩子阅读的书籍中有80%是传统的纸质书。现在的环境非常利于语言爱好者，有很多的书可以阅读，但现在要以语言谋生也是很困难的。

另一方面，戈普尼德在很大程度上否认读书的社会性，他认为读书是人类个体的本性使然。我也有同感：我特别喜欢书，我也写了很多书，但我不赞同“阅读天才”的概念，这个概念的危害性不亚于“数学天才”，这些概念都是极其荒谬的。不管是哪一科，如果学生觉得学习这一科的能力是天生的，而不是后天培养塑造的，那么学生便往往很难学好。这种态度变成了一种自我应验的预言，因为有些学生会想当然地以自己没有这方面的遗传天赋为由，为自己差劲的表现找借口。

综上所述，要达成和某事物交流或者实现更多了解的目的，我们不需要喜欢、享受，甚至精通这个事物。将天赋或者享受看作精通某

事物的标志是错误的，它错在把乐趣看作享乐而不是探索。但是为了探索一个特定事物的可能性空间，我们必须对这个事物有足够的认识，了解它的界限，然后加深我们的认识和理解。

约束边界的限制条件并不是美德。这种观点是指在不同条件下，设立一种克制陷阱。比如，有一位具有被动攻击型人格的阿姨，你不知道她想要喝咖啡，所以你没有给她买，这时她会坚称没关系，她根本没想喝咖啡。要想欣赏史诗，欣赏让理解史诗变得容易的限制条件，我们势必要在实践中提高文化素养。那种素养并不意味着拥有更多的知识或者善于提出质疑，而是能够更好地理解、尊重该事物的限制条件。

娱乐场和魔术圈都是比喻的说法，但是它们也可以按字面意思去理解。比如说你把一块草坪圈起来，让它变成一片足球场。要想完成这个任务，首先你要确定场地的边界，然后让球员进场，给他们一个球，引导他们不要用手和胳膊触碰球，等等。没有这些限制条件，人们就无法理解足球是什么。实际上，如果你第一次观看不熟悉的运动——可能是美式足球或者板球，这取决你所在国家的流行运动，你感到困惑在很大程度上是因为你不了解这项运动。因为不了解，你便会觉得它无聊或者在某方面存在不足，于是你选择拒绝，就像反讽者所做的那样。然而你也可以做出另外的选择：学习了解那项运动特定的限制条件。

唐·诺曼和其他认为设计应该以使用者为中心的人宣称，设计的价值在于可见性。如果一个东西的功能是不可见的，那么使用者将无法发挥它的功能，也得不到想要的结果。“诺曼门”存在的一个最大的问题就是功能不可见：如果从门上看不出来它是向外拉还是向内推的，或者看不到铰链位置就无法通过推拉动作给旋转杠杆施力以打开门，那么即便使用者再努力，也打不开门。

以使用者为中心的可见性设计理念从来不要求征求使用者的意见。如果是指门这类东西的话，期望物体能够满足提前设定的需要没有问题，但是如果是指史诗、烹饪或者回忆八月的午后心情这样的事情，那就不太适合了。在这些情况下，就像诺曼所说的，“评估体系的当前状态”的能力并不是一种潜意识的心理完形——“从前额叶到运动皮层：在左边使劲推，完成”，而是一个混乱的注意某事的过程。实际上，我们为什么不采用相同的方式对待门呢？毕竟相对于诗歌，我们更经常碰到的是门。

当给日常体验创造、管理或者重画魔术圈时，我们希望所有的限定条件都是可见的，这不仅仅为了迫使它们按我们的要求办事。诺曼提倡制造一种完全“伸手可取”的工具，这样，我们无须思考，就可以正确发挥这种工具的作用。玩提倡的则是选择一条更加蜿蜒曲折的路线。

想想专业足球运动员，他们需要不停地评估场上的情况。没有人会关注刺眼的荧光灯下反讽者的认真或嘲讽，球员的注意力全部集中在了身体素质、足球场、足球、队友以及对手身上。在对足球运动了解透彻的前提下，踢足球的快乐源于运动员换个角度去追求自己熟悉的事物。乐趣需要可见性，但是和以使用者为中心的设计理念不同，不管简单还是困难，不管是自发的还是需要努力才能达到的，限制所带来的快乐都来自从魔术圈限定的体系内发现新东西的过程。

有时，快乐可能一度被抑制，直到一个新的发现让你重新尊重事物时才会再次出现。美国脍炙人口的《绿鸡蛋和火腿》是作家西奥多·盖泽尔（又被称作“苏斯博士”）的作品，一经问世，就成为儿童文学的代表作。2010年该书50周年庆典活动举行，自从它成为孩子们的文化象征以来，每年的庆祝活动都会有新闻媒体争相报道。

在阅读这些恭贺周年的报道时，读者们可以对这本熟悉的著作有新的发现。这本书的问世并不是源于盖泽尔的灵感闪现或者幻想，而

是出于一个赌约。出版商兰登书屋的贝内特·瑟夫和他打赌，看他是否可以用50个单词写一个儿童故事。于是就有了这本销量超过2亿的经典之作。

在该书50周年纪念日当日，媒体报道了这个故事。这是一个很不错的报道点：即使全世界都知道这一点，对于我来说这也是一件新鲜事。就像网球比赛中会出现伊斯内尔和马胡打出138局才决出胜负的局面一样，就像《荷马史诗》总是有辅助记忆的六音步长短短格一样，《绿鸡蛋和火腿》的限制是只能运用50个单词，故事引人入胜靠的是情节安排的夸张怪诞。了解这个事实可以从书中挖掘新意，有助于我们加强对这本书的认知。

但是苏斯博士本人的经历更值得深入了解：在他的作品中，有一些也是源于限制条件。1954年《生活》杂志刊登的一篇关于儿童文学的报道指出，孩子们不阅读，是因为像《迪克和简》这样的儿童书籍太多，孩子们已经厌倦。米夫林出版公司教育部门的主管威廉·埃尔斯沃斯·斯波尔丁读完这个研究，列了一个单词清单，涵盖了一年级小学生应该知道的单词，共有348个，然后他去找了苏斯博士（这时他已经是一位经验丰富的儿童读物作者了），请他用清单中的部分单词写一本书。苏斯博士最终从348个单词中挑选出了238个，创作了《戴帽子的猫》。据说，斯波尔丁的单词列表让苏斯博士感觉受到了很大的限制，于是他把列表上前两个读起来比较押韵的词用作标题，也以此确定了故事的主题，即猫（cat）和帽子（hat）。这本书也很受欢迎，销量超过了1000万册。

苏斯博士的作品成为孩子们的最爱的秘密在于它们被施加了各种各样的限制条件：斯波尔丁的单词列表、瑟夫苛刻的单词个数限制，还有最严格的那个合理押韵的标题的限制。

发现这些熟悉的书籍中新事物的快乐并不会减少情感体验的享受：如书中古怪的插图、韵律（如采用四步扬抑格，即da da DUM da

da DUM da da DUM da da DUM）以及重复语句带来的快乐。一些人可能会认为，在创作过程中揭开幕后秘密具有破坏性，会毁坏魔术圈。但是我们对苏斯博士的创作限制条件了解得越多，就越发欣赏他的创作。实际上，应该让更多的人，更早地了解这些限制。毕竟《戴帽子的猫》和《绿鸡蛋和火腿》具有帮助孩子们识字的功能，那些讨厌一遍又一遍重复阅读的父母可能会因此对这些书多一些容忍。

限制条件比我们所了解的更有意义。一件事情不仅包含它展现出来的样子，也包含那些塑造它的条件和环境。在谈到限制时，我们真正想要的可见性并不是我们原先所认为的那种刻意帮助我们更好地“使用”事物的可见性（就像上文提到的门或者儿童读物），而是能够帮助我们更加深入地理解为什么它们是现在这样的可见性。

背景限制

在美国经济大萧条时期，食物相当便宜，但是人们依然经常没有足够的钱买食物。于是，专门指导人们如何用产量大、便宜、可以以多种方法烹饪的基本主食（如麦片、大米以及干豌豆等等）制作美食的食谱就应运而生了。早期提倡节俭生活的书就曾经提到对这些主食的运用。1832年出版的《节俭的美国家庭主妇》介绍了各种各样的生活小贴士和技巧，其中最受欢迎的就是开发主食的新用途。例如，用烤干的棕色面包皮替代咖啡，或者用烘烤过、浸泡过朗姆酒的黑麦和豆子来替代咖啡。这本书的作者蔡尔德夫人承认，即使混合了一半真咖啡，“这样做出来的食物”也“并不好吃”，但对于一个大家庭来讲，为了有足够的咖啡可喝，这些技巧还是非常值得一试的。

如今，我认为我们应该把用干豌豆和干面包制咖啡的做法称为“生存术”，但是加尔文主义者认为这是“给节俭的人的生活提示”。《节俭的美国家庭主妇》全书都充满了因节俭而产生的加尔文主义式的快乐。在那时，新教徒的勤俭节约不仅十分克制，还特别虔诚。要让喝咖啡的人从加了豌豆的咖啡中感受到敬畏，品尝到咖啡熟悉的苦涩味道，难喝才是其要义。一个人不仅不可以享受，还要郑重地沉浸其中。

在你的冰箱或者食品柜里，你也许可以找到一样类似于禁欲主义者精心制作的咖啡的食物。当我们能够使用的东西很少，不足以让我们做出选择时（可能由于失业或者能力不足而发生资金短缺，也可能因为我们这周没时间去购物），食材的匮乏变成了一种限制条件，为一顿饭搭建了一个被划定的界限切割出的舞台。这时的你就好像处在禁欲主义者的位置，无法做出一顿健康的、营养均衡的、精心准备的大餐，只能利用“任何可能”的食物创建一个新的娱乐场。即使这顿“我

们能够做到的最好”的饭真的被迫切需要、每一点食物都蕴含深不可测的情感价值，也依然会有人觉得这是在藐视贫穷，不知真正的人间疾苦。

物极必反，富有有时也会翻转为贫穷。在硅谷，痴迷于技术的年轻人恨不得醒着的每一刻都在编码。就像已故的苹果公司首席执行官每天都穿同样的衣服，就是因为不想把心思放在选择衣服上一样，因此软件研发人员平常已经不再摄取谷物，而是用一种流行的蛋白粉来代替谷物，俗称代餐粉，如Soylent这个品牌的产品。

并非每个人都喜欢旧金山的手工烤面包、粉丝和培根煎饼，不喜欢米黄色的代餐粉，那些选择后者的人也都是经过慎重思考的。“因为吃代餐粉，我从早上一直到晚上7点都不用考虑吃什么了。”23岁的软件工程师米塔尔这样对《纽约时报》解释。非常具有讽刺意味的是，他的名字“Potluck”是“家常便饭”的意思。他拒绝享受由与他人进餐这一社交活动和美食带来的快乐，而是选择一个人大口灌下一大杯Soylent代餐饮。选择代餐粉的人把吃饭视作限制条件，认为它不利于提高工作效率，经过深思熟虑后，选用了代餐粉。但我对此不敢苟同。我必须承认，我不喜欢Soylent这类代餐饮，这是对营养成分的最拙劣的模仿，是有钱的傻子才会忍受的东西。即便如此我也必须承认，对Soylent着迷的人清楚地知道蛋白质饮料的乐趣并不是针对食物的，而是针对工作的。记住，乐趣不是夸大快乐，而是在熟悉的事物中寻找新的发现。对于推崇代餐饮的人来说，他们的问题不在于吃什么，而是过度工作。

幸运的是，达到小康水平或者更富裕一些的人对饮食限制有不同的看法。对于那些夫妻二人都忙于工作，没有时间去超市的人来讲，用手头仅有的食材准备食物，可以让他们有机会重新审视或者暂时压制对甜菜的憎恨，或者找到处理冰箱或者储藏柜中金枪鱼罐头和美国奶酪的新方法。有些网站甚至教人们如何用有限的食材进行烹饪，教

你利用手头的食材，根据网站上经常更新的烹饪建议，你可以把所有可能需要的原材料放到一起做出一顿饭。如果我找到了一些拉面，那么按照网上的建议，我可以把金枪鱼罐头和美国奶酪混在一起，制成只有在学生宿舍才会见到的金枪鱼奶酪。这和蔡尔德夫人的豌豆咖啡很像，网上的绝大多数食谱看起来都相当可怕，但按照网上的教程进行烹饪所获得的乐趣其实并不在于食物的美味。

所有美食节目都会围绕烹饪主题食材而展开。《铁人料理》就是此类节目中最早，也是非常受欢迎的一个。这个节目源于日本，后来由美国著名的电视频道美食网引入美国。节目虚构了一个故事：一位有钱人花钱修建了一座精致的“厨房竞技场”，雇用很多“料理铁人”作为擂主，并向世界一流厨师发出挑战邀请，请他们来和“料理铁人”竞技厨艺。节目每次都会现场宣布主题食材，有时是非常普通的食材，如卷心菜；有时则是顶级食材，如神户牛肉。两位厨师需要利用规定食材准备多道菜，然后由评委对菜品进行评分。

但美中不足的是，《铁人料理》有点儿像限定条件下的专业厨师角斗。实际上厨师们拥有相当大的自由度，限制条件比观众所看到的要少很多。例如，在幕后，他们在得知主题食材后，有大量的时间来考虑菜单，而且只有一道菜有时间限制。主题食材是什么，参与比赛的厨师们心里都有数，并不需要临时做准备。《铁人料理》虽然充满娱乐性，但它也设置了限制条件，也要考虑到与对手竞争，所以《铁人料理》不是一场单纯的烹饪表演。

要想看真正的厨艺比拼，美食频道推出的《厨艺大战》可能会更好一点。它的形式和《铁人料理》类似，但限制更多。每集4个厨师，每人需要完成前菜、正餐和甜点的制作。参赛厨师会得到一篮子菜，包括3至5种神秘食材。每个人必须在30分钟内做出4盘不同的菜（其中20分钟做前菜），而且必须使用节目提供的神秘原料，其余食材厨师可以从节目组提供的储藏室内随便挑选。每一轮，评委都会根据味

道、装盘以及神秘食材的使用进行打分。每一轮都会有一个选手被淘汰，直到甜点制作结束，最后留下的就是获胜者。《厨艺大战》的参赛者只是普通厨师，不是名厨。烹饪技巧、胆量以及对神秘食材的熟悉程度都对厨师成功与否有重要影响。获胜者将获得10000美元奖励，这在低收入、高压力的厨师行业绝对可以称得上是一笔巨款。

菜篮子内的神秘食材增加了比赛的难度，里面的东西经常让人无从下手，是大多数人没见过的稀有食材、加工类食品或者蛋白质不容易分解的食材。一个典型的例子就是有一次，节目组让参赛者用可微波加热的巧克力蛋糕、娃娃菜、洋蓟酒和羔羊头制作一道甜点。节目组也曾让参赛者用维吉米特黑酱、亚洲黑鲈鱼、芝麻菜和令人讨厌的蛇做一道主菜。看到这些食材，只能为厨师祈祷了。

《厨艺大战》能够带给人快乐，因为虽然困难重重，但参赛的选手总能最终完成菜品制作，而且菜品非常美味。例如辣沙司羔羊脑娃娃菜沙拉——巧克力蛋糕中有辣沙司，这是非常明智的选择。还有平底锅烤芝麻菜亚洲黑鲈鱼沙拉，搭配蛇胶黄油白沙司。神奇的是，厨师可以利用给定食材做出任何食物，而且每道菜都色香味俱全（至少在裁判的眼中是这样的）。

但《厨艺大战》也存在一个问题。和蔡尔德夫人的豌豆咖啡、米塔尔的蛋白质代餐粉或者你参照网站上的菜谱利用储藏室仅存的食材烹制的食物不同，这个节目的裁判在评估结果时，就好像自己是正在给米其林星级餐厅做评级鉴定的美食评论家。这很容易出问题。在做开胃菜的时间即将用尽时，厨师乔丹·安第诺看着他煎的甜醋洋蓟酒芝麻菜羔羊舌头，突然意识到，“我没有把舌头上的膜去掉”，这种错误一般会受到裁判的强烈谴责和辛辣的嘲讽，与节目搞笑荒诞的风格一点儿也不符合。为了增加节目的戏剧化效果，制片人可能会请裁判们弱化不足，夸张亮点，结果却给观众留下了糟糕的印象，就好像看到

已经精疲力竭的超级英雄被无情拒绝，而理由只是他们出现前未洗澡吹干头发。

当裁判开始拿起叉子品尝由菜篮中那些极其荒谬的食材做成的菜肴时——可恨的是他们只给观众一个远景镜头——这些食材已经变成了美食。“巧克力酱尝起来依然是巧克力和蛋糕的混合物，”阿曼达·弗赖塔格对参赛厨师英格丽德·赖特抱怨说：“我们找你来是希望你能够做出不同的食物。”（赖特烹制了辣沙司羔羊脑，却在这一轮被淘汰了。）《厨艺大战》的另一位裁判克里斯·桑托斯是纽约餐厅的主厨，他强烈希望在节目中食材受限的情况下做出来的菜肴也可以“摆在餐厅的餐桌上”。

限制条件就像上下文。限制条件为发生在其中的体验设置了具体条件。在《厨艺大战》中，参赛者、裁判和观众都非常清楚这些限制条件，节目组期望犹如岩浆防护栏一样的极端魔术圈也能把裁判包括在内。但更多时候，裁判成员似乎就像是专门破坏他人乐趣的人或者欺凌弱小的恶霸，一心想要改变节目规则以迎合他们多变的偏好。对于约翰·赫伊津哈来说，专门破坏他人乐趣的人就是拒绝玩游戏的人，这样做不仅“捣毁了玩界”，也失去了幻想的能力。只有当指定魔术圈内的参与者了解并尊重圈内材料的限制时，才能够享受到限制条件带来的快乐。否则，他们就是在玩一种完全不同的东西，是误把豌豆当作咖啡，而不是接受这个可怕的东西——由豌豆做成的咖啡。

如果与限制条件关系密切的人能够清楚地看到、明白并且欣赏限制条件施加的界限，那么限制条件将是非常有用的。但这并不意味着一定要接受那些限制条件，将其看作一种最好的追求目标的方式，也不意味着永远只盯着它们，把它们看作处理事情的唯一方法，而是应该创建一个娱乐场，娱乐场的界限、材料、参与者和环境都清晰可见。

《厨艺大战》中带有限制条件的厨艺大比拼可以说是一场在专业场地进行的表演，接下来我们来看另一个更有效但是力量不对等的情境，比较一下二者的不同。如果你从事的是销售工作，你可能会对“电梯游说”非常熟悉。电梯游说要求销售人员在最短的时间内简明扼要地介绍自己和产品，并提出商业建议。它之所以被称为“电梯游说”，是因为要像在搭乘电梯那样的极短时间内完成游说。即使换个环境，不在电梯间，也是一样。一方面，电梯游说发生在对话双方身份不对等的情况下；另一方面，他们之间的谈话是意料之外的。游说者可能会突然向一个比较重要的人展开游说，也许是在电梯里，也可能是在大厅、高尔夫球场或者美食酒吧中。电梯游说类似于打陌生电话，如果首次接触能够成功，那么将有进一步深入接触的后续。

这是一种非常困难的销售方式。电梯游说需要高超的即兴演说技巧和强大的社交能力，也强调了谈话双方接触机会、财富和权力的不对等。但是电梯游说也创造了一个互相理解的领域，暂时将一些彼此之间的不对等搁置一旁。由于无法事先安排，它需要游说者在最短的时间内清楚表达自己的意愿，并让对方明白。

电梯游说通常被看作一种商务实践，但其实它的应用非常广泛。清楚可见的限制条件越来越多地成为创造性实践中的一部分。自从2001年“48小时电影项目”成立以来，很多电影制作者加入了这个挑战，利用48小时的时间拍摄一部微电影，给出的电影题材类似于《厨艺大战》中的秘密食材：一种体裁、一个角色、一个道具、一行对话。在其他媒体行业也出现了类似的比赛，如游戏领域出现了48小时极限游戏开发活动，即“游戏创作节”（Global Game Jam）。在周末两天，全世界的游戏开发者根据所在时区获得游戏设计主题，然后制作游戏。当观众熟悉了在游戏中产生的这些字组时，他们就会把注意力转向活动形成的条件。

限制条件并不是越多越好。“美国小说写作月”是每年11月在美国举行的小说写作活动，其要求参与者在30天内创作一篇5万字的小说。虽然任何人都可以参加，但是“NaNoWriMo”（参与者对这个活动的爱称）对那些首次参加者或者想要成为小说家的人尤其具有吸引力。他们一直想要尝试写小说，但总是有各种各样的原因或者障碍使他们没能完成。

受到创作条件的限制，小说（或者电影、游戏）的质量可能欠佳，但在写作月中，重要的是完成一部小说，质量反而没有那么重要。正如作家乔尔·坎宁安指出的：“只是完成创作就已经是一个挑战了，不要介意最后的成品是否具有可读性了。”然而就像电梯游说一样，“游戏创作节”和“NaNoWriMo”都获得了成功，因为他们非常明确地表明了他们的期待：在一个特定的环境中，所有人都同意并支持给创作过程设定界限，将完成作为第一要务，这样才能有更多的后续。有时确实如此。《夜间马戏团》是埃琳·莫根斯坦在2004年的小说写作月中创作的作品，当时坎宁安对这本书的评价是“5万字无关联的场景和图像的组合”。但经过7年多的创作和修改，该书成为当年最畅销的书。

界限兼具传统性和创新性

你可能会喜欢羔羊脑或者Soylent代餐饮，也可能不喜欢，每个人都有自己的偏好。也许你喜欢浪漫喜剧、侦探小说、轻爵士乐、真人秀节目或者多肉的野生蘑菇，可你是怎么知道自己最喜欢什么的呢?你可能会说，是通过电视节目单、写在小黑板上的菜单或者书店的书架。但在有些事情上，你可能仅凭直觉就可以找出自己喜欢的东西，把它们和那些你不喜欢的东西区分开。体裁和形式不仅是再次探索熟悉事物带来的刺激感的绝佳范例，也是一种在获得快乐的过程中把背景和图像结合起来的方法。通常，我们相信快乐一定会带给我们惊喜，乐趣的新奇之处在于高对比度背景下的戏剧性呈现。但更多的时候，快乐会在我们不注意的时候悄悄地走近我们。只需承认，某一事物可能在你还没意识到的时候就获得了你的偏爱。

通过进一步的分析，我们发现偏好的模式具有物质结构。专家、学者、自命不凡的人和粉丝都属于狂热分子，不管其追求是对知识还是对行为。但狂热的行为十分珍贵，每个人每次只希望拥有1至2种疯狂喜爱的东西。马尔科姆·格拉德威尔认为如果要成为某个方面的大师，需要经过10000个小时的锤炼。但不管你是否付出了10000个小时，专长总是把明晰和无知联系在一起。如对于某一领域的狂热爱好者而言，痴迷单一领域让我们视野变得狭窄，我们会把所有的时间和精力都花费在纵深研究一个主题上，1000个小时只能了解个大概。

深度研究让我们认识到自己的无知至少有两个方面。其一，我们沉迷于自己痴迷的事物，错失了很多其他机会；其二，我们第一次知道了深入研究是什么感觉。无论是下国际象棋还是制作奶酪，无论是编织东西还是去夜总会，知识性的体验都是可以传递的。一旦你对一

件事全身心地付出，你就会尊重它。在充分的训练后，你尊重事物的条件反射就会形成，你也就学会了尊重其他事物。

这类“体育教育”式的有氧运动的训练源于对惯例的学习。在某些事上，即使是与之最微不足道的邂逅都包含对惯例的理解。十四行诗就是一个很好的例子：知道自己正在阅读的是莎士比亚的十四行诗，就一定知道十四行诗有14行，采用五步抑扬格，前12行使用交叉韵脚，最后两句是对句。如果你想尝试写一首莎士比亚风格的十四行诗，那么你也会知道如何开始。但是在大多数情况下，甚至是我们非常熟悉的情况下，一件最受喜爱的事物的物质特性也并不明显。想象一下，如果你收到了一首莎士比亚十四行诗，虽然不知道它的一般规律（即物质结构），但依然可能觉得它很有趣。

实际上，我们经常碰到这样的事情。结构经常隐藏在视野之外。在上下班的途中，绝大多数人会通过收音机收听流行歌曲，但是有多少人知道一首流行歌曲的标准结构是主歌–副歌–主歌–副歌–过门–副歌？（或者有人知道什么是过门吗？音乐过门是一个对比段落，是前后两个副歌的衔接部分。）绝大多数人看过美剧，但是很少人知道一集连续剧也有一个普遍模式：开始–情节点–商业广告–中间部分–情节点二–商业广告–悬念揭晓。剧本也有标准结构，三幕、十二幕和九幕的最常见。食物也有标准结构。制作一般的冰激凌时，需要快速打奶油，使奶油体积增大、变轻、脂肪增多；而制作意大利冰激凌则需要缓慢搅动奶油，让奶油变得更浓稠，这样做出来的冰激凌脂肪含量低。

惯例会随着时间的推移和传统的累积而产生。口述传统的限制条件——助记方法、韵律等在不断进化。史诗在人类文明中流行了数百年，但起源一直是个谜，很多作品没有被记录或者已遗失在历史的长河中。十四行诗则是由文艺复兴早期的一些作家发明，后来又经过不断地发展而形成的。意大利诗人彼特拉克是其中最重要的作家之一。

彼特拉克十四行诗就是以他的名字命名的。当新的形式（如十四行诗）激发出大量创造力并被广泛接受时，我们就可以沐浴其中享受它们带来的新奇和惊喜。最后，如果幸运的话，图像就会变成背景，不熟悉的事物就会变得司空见惯。成功的结构会消失不见，最普遍的结构会变成寓言中的水，鱼虽然在其中游泳，却不知道水是什么。当你不再注意它，一种媒介便成功了。背景总是背景，我们并不会注意到它，直到我们有了新的理由去注意它。十四行诗早已不是图像，也不是背景，我们更多的是把它看作“我们念书时曾经读过的某种诗”，而不是把其作为我们世界中积极活跃的一部分并重新对其投入关注。

完全没有必要放下本书开始阅读十四行诗，更没必要去写。但是如果你做了，你会发现各种各样的乐趣。也许你可以用彼特拉克十四行诗编写“杰姆和全息图”摇滚乐队的同人小说；也许你可以在社区论坛上发帖或者与你的人力资源部门互发邮件时采用莎士比亚的十四行诗的形式。如果真的用十四行诗来回信，你就必须进行练习。书写十四行诗的能力不会凭空出现，你必须积极主动地学习十四行诗的格式。

对熟悉的事物或者不熟悉的事物，我们都可以划定魔术圈，限制条件和魔术圈之间存在一定的联系，接受局限性有助于我们理解它们之间的关系。要想把构成一个惯例的特定局限性从背景变为图像——不管是电影类型、砂锅食谱还是绿化技术——我们首先要把局限性当作图像进行管理。而要做到这一点，我们需要做的是发明创造，而不是遵循惯例。

从20世纪中期开始，一个由一众作家组成的团体一直在发明创造，这个团体叫作“乌力波”（Oulipo），“Oulipo”是Ouvroir de Littrature Potentielle的缩写，意为“潜在文学工厂”。他们创造或者发明写作限制条件，然后以这些限制条件为基础进行新的写作。

乌力波成员重新找回的写作限制条件中，有些你可能很熟悉，比如“回文”。回文是指单词或者短语正过来和倒过去都一样。以下是一句非常有名的英语回文：“a man, a plan, a canal panama（一人，一计，一巴拿马运河）”，这句话用英文顺读和倒读都是一样的。再比如“Able was I, ere I saw Elba”，据说这是1814年拿破仑在被流放到地中海上的厄尔巴岛时说的一句话，意思是“在到达厄尔巴岛之前我无所不能”。

这些话听起来可能就像老爸讲的笑话一样，现在听起来已经过时了，但是一些历史先例表明，它们代表了主动从不同的角度探究熟悉问题的练习和表达。例如，在“二战”期间，在英国布莱切利园有一群数学家和密码学家专门研究如何破解德军密码，这群人特别热衷于使用回文。在这些人当中，阿兰·图灵可能是最有名的，他不仅在“二战”期间协助军方破解了德国的著名密码系统Enigma，后来还成为现代计算机技术的奠基人。电影《模仿游戏》就是根据阿兰·图灵传记改编的，该电影不仅获得了奥斯卡金像奖最佳改编剧本奖，还获得了多项提名。在为“二战”服务的这些解码员中，彼得·约翰·希尔顿可能没有那么有名，但其在回文结构方面更胜一筹。在布莱切利园的非正式回文比赛中，彼得·约翰·希尔顿编写的回文被认为是佳作中的瑰宝：“Doc, note: I dissent. A fast never prevents a fatness. I diet on cod.”14个单词，51个字母（不包括空格和标点符号），组成了令人印象深刻的回文，虽然意思不是很明确，但是充满了乐趣，其大意是：医生，请注意，我不同意节食减肥。我只吃鳕鱼。

然而这些诙谐简单的回文和乌力波成员的作品比较起来就显得非常不专业了。1969年，乔治·佩雷克写了《伟大的回文》一书，试图让回文成为一种正统的文学形式，就像十四行诗在文学中的地位一样。《伟大的回文》共包括5566个字母，约有1000个单词，该文章从中间分开，采用了两种文本形式，互为镜像。这是一篇非常神秘玄妙的文章，很多读者读后一头雾水。下面是从《伟大的回文》的开头和结尾

节选出的部分，有法语和英语两个版本，英语版本由乌力波成员哈里·马修翻译，可惜不是回文形式的了。

Trace l’inégal palindrome. Neige. Bagatelle, dira Hercule. Le brut repentir, cet écrit né Perec. L’arc lu pèse trop, lis à vice-versa...

...

Désire ce trépas rêvé : Ci va ! S’il porte, sépulcral, ce repentir,cet écrit ne perturbe le lucre : Haridelle, ta gabegie ne mord ni la plage ni l’écart.

Trace the unequal palindrome. Snow. A trifle, Hercules would say. Rough penitence, this writing born as Perec. The read arch is too heavy:read vice-versa……

（探索不平等的回文。雪。大力神赫拉克勒斯会说，小事。敷衍的忏悔，这篇文章由佩雷克创作。读起来太难：反之亦然。）

Desire this dreamed-of decease： Here goes! If he carries， entombed， this penitence, this writing will disturb no lucre: Old witch, your treachery will bite into neither the shore nor the space between.

（渴望梦见死亡：开始了！如果他心怀悔意，但埋藏起来，那么这篇文章将毫无意义：老巫婆，你的背叛既不会侵吞海滨也不会侵蚀空间。）

回文这种文学形式一直都存在，只是很少有人注意到。2002年，尼克·蒙特福特和威廉·吉莱斯皮出版了一篇长达2002个单词的回文小说《2002》，它被认为是迄今为止最长的一篇回文。虽然从普通小说的角度上来看，这篇小说的文体非常与众不同。（“鲍勃的眼睛，小章鱼，误导她。鲍勃快步走。芭布斯，很快！抢劫一切！”）蒙特福特和吉莱斯皮成功创作了一部形式与众不同的作品，形式和内容都有令人

费解的联系。两个人坚决不想成为背景，虽然文章奇妙，但认真的读者不得不根据情节和写作形式进行完形填空才能够理解。

要想制定限制条件，必须明确形式和内容之间的关系。乌力波成员提出的一些限制条件，如“漏字文”，在内容和形式之间形成了微妙的平衡。漏字文是指在文章中有一个或多个字母不出现的文体。这种文体历史悠久，公元前3世纪有一位叫作内斯特的诗人曾采用这种文体改写《伊利亚特》。这部史诗被分成了24本书。古希腊字母有24个，书的数量正对应了这个数字。按照字母的顺序，第一本书漏掉了阿尔法（α），第二本漏掉了贝塔（β），第三本漏掉了伽玛（γ）……以此类推，一直到最后一本书，漏掉的是最后一个古希腊字母。

最著名的漏字文代表作要数佩雷克的小说《消失》，这部小说全文都没有出现字母e——字母e是法语中最常见的字母。形式和内容的耦合都是经过缜密思考的。在这本书的故事中，一群人寻找丢失的狩猎同伴，慢慢地，这群人发现另一个更加明显的东西也正在消失，这就是字母e。阅读这本书可以让人对“消失”产生意想不到的深入冥想。更让人佩服的是，1959年英国著名文学作家吉尔伯特·阿代尔把这本书翻译成了英文，名为《A Void》（因为disappearance这个词中有字母e，所以没有使用），通篇也没有出现字母e。

如果你感兴趣，也可以尝试一下。乌力波成员发明的限制条件中有一个叫作“囚徒的约束”，即在文章中不得出现高于字母x高度的小写字母，如b、d、f、h等，也不得出现下伸字母，如p、q、j、y等。下次当你在办公室感到无聊时，可以试试利用这个限制条件写日志或者邮件，文件中不出现b、d、f、g、h、j、k、l、p、q、t或y字母。

偶尔，让限制条件可见也可以给已经约定俗成的发明带来新意。48小时拍摄的电影和在NaNoWrimo中写的小说本身就是创作，但是两天48小时拍出的短片电影或者一个月写出的小说更多的是一种达到目的的手段，用以评判其限制条件。Pecha Kucha发源于日本，是一个全

球性非营利创意论坛组，采取了限制性演说的形式，已经实现了从临时魔术圈到成熟发展的公共演讲的飞跃。

Pecha Kucha最早出现于2003年，是一群设计师和建筑师为了在业内交流想法而创立的，在演讲中，讲演者会使用传统的幻灯片，但并不是不停地播放大量标着重点或者列表的幻灯片。Pecha Kucha的演讲模式是：每个演讲者只能播放24张幻灯片，每张幻灯片只播放20秒，然后自动播放下一张。因为这些限制条件，每个人只有6分40秒的时间概述自己的想法或者创作，这样一个小时内就可以完成8个演讲。Pecha Kucha模式非常了不起，演讲者之间的快速轮换，让整个夜晚充满了活力，因为，在演讲之后人们还有很多时间可以进行社交或者进一步的讨论。

就像现在已经被神化了的18分钟TED演讲一样，Pecha Kucha的正式名称“Pecha Kucha之夜”（PKN），以及相关活动，已经被注册为商标，由该活动的创始人克莱恩·戴瑟姆建筑事务所享有绝对权利。但是这并不会阻碍人们采用这种形式，把它介绍给观众（通常会在第一次非正式聚会时进行），并且迅速把这个活动举办起来。现在，Pecha Kucha之夜的活动已经渗透到商业、教育和创意领域，有各种版本。

除了正式可见的限制条件，这个模式还包括一个非正式的、隐晦但必要的限制条件。每张幻灯片只有20秒的展示时间，非常适合设计师概述他们的作品，这是这个活动最初的要求。但是按照Pecha Kucha的模式，很难进行正式的讨论。如果在专业或者学术会议上采用这种模式，更适合分享的是理论或者抽象概念而不是具体作品，一些组织者选用了不同的名称和限制条件，如只有5分钟的“闪电会谈”，而且不使用自动播放的幻灯片。

不考虑细节，这些活动都属于公共演讲，都设置了限定条件，迫使人们提炼自己的观点，言简意赅地将其表达出来，它融合了电梯游说、幻灯片和竞选演说的特点。一开始，相比于以小时计算的正式演

讲，Pecha Kucha演讲似乎更容易准备和演说。但是就像电梯游说一样，把想法概括得简洁明了实际上要困难得多。这种演讲模式不是要在会议中实施泰罗制的高效率模式——一个小时内想出的方法越多越好，而是为了能够对提炼后的想法介绍得更加清楚，让听众理解得更透彻。

数字化限制

通过幻灯片，Pecha Kucha也向我们展示了在数字时代如何抓住机会和利用材料，围绕熟悉的计算系统划定新的魔术圈。数字化科技既不会让我们摆脱一切限制，也不会把我们束缚在电脑屏幕前。相反，计算机的使用已经让虚构的限制成为我们日常生活中熟悉的一部分。

和现在相比，在个人电脑盛行的早期，普通的电脑使用者更欢迎高科技带来的限定条件。即使到了人人买得起电脑的年代，硬盘也仍然特别小，文件必须存在盒带或者软盘里。文件管理成为一个常见问题。内存有限，RAM（随时存取存储器）只能用于普通的软件使用，计算机拥有者必须确定他们在商店里买的计算机程序能够在家里的硬件上运行。更早一些，在20世纪六七十年代的大型机和微型电脑时代，计算机使用者必须安排时间以给穿孔卡打孔或者在分时系统上运行程序、进行调试。

今天，我们把科技进步看作一个永无止境不断前进的过程。摩尔定律预测，每隔18个月微型控制器上的晶体管数量就会增加一倍。无论是通过使用新的显卡和游戏引擎模拟出逼真的3D环境，还是把我们的琐事外包给一个新的下属公司，新的设备和服务都是为了获得更大程度的权力和自由而产生。诚然，这些系统的创造者一直都面临各种限制，但是技术限制通常被视为随着时间流逝，应该通过智慧、坚持和毅力必须克服的障碍。

但即使我们对未来科技的依赖越来越大，也依然有人曲解计算机，把它看作一种关于发明的限制的媒介。自从20世纪80年代第一台大众微型电脑硬件统一标准，声卡和显卡让人能够购买开始，Demoscene（Demoscene是一种计算机亚文化，计算机高手们通过编程

展现出炫丽的实时动画音乐场景）的参与者便经常会举办聚会和比赛，用尽可能少的代码展现尽可能多的电脑功能。

最经典的动画场景之一创造于2009年，是一个名为Elevated的个人计算机演示场景。它首次采用了视频游戏和计算机绘图电影制作的方法，看起来就像是我们今天习以为常的3D（三维）实景还原。你好像正在飞跃真实的山顶，山上冰雪覆盖，还有岩石和水，阳光折射于云层之上。随着电子音乐响起，阳光和云彩也移动起来。作为计算机绘图的展示，20世纪90年代的人一定会惊诧不已，但是时至今日，即使是中档录像电影都可以实现这样的视觉效果。

但它不到4kb。那是Elevated的总容量。它之所以可以这么小，是因为Elevated中不包含任何复杂的3D图形或者动画，也不包含任何的图形纹理或者压缩音乐文件和动画素具。每一个细节都是在程序运行中通过编码创造的——高山的几何形状，水面和空气中的灯光效果，以及配乐。相比之下，我下载的时长3分钟、中等品质的AVI（一种音频视频交错格式）电影演示程序都会占据67.5Mb的空间，是这款电影演示程序大小的17000倍。它在当时是非常令人震惊的创作。虽然令人肃然起敬，但从demoscene亚文化网站pouet.net上的帖子和评论来看，观看者们依然不是十分满意。“景色很棒，但音乐一般，”有人评论，“尽管如此，我还是伸出了大拇指。”

创造计算机语言的人还创造了一种比demoscene电脑艺术亚文化限制条件更多、更难懂、更符合乌力波风格的计算机发明。绝大多数计算机语言是为了方便、提高效率、追求控制能力和目标以及为需要它的人服务而创造。这样的语言一般都是通用的，是一种适应性很强的特定算法而不是特定类型的软件或者应用。例如，C和C++语言控制水平和速度都很低；Java语言可以在很多平台使用；Python语言采用简化了的语法，但由于是高阶控制，可以在其他语言中编写更为复杂的程序。

但是，就像乔治·佩雷克以及他的同伴一直都默默致力于文学发展一样，在计算机领域也有一群这样的发明者一直都在努力设计全新的计算机语言。计算机格式通常被认为是完全机械化的，由效率和目的驱动。这群计算机语言的发明者为的是引起人们对一种格式中多种表达的可能性的关注。

C语言最早出现在20世纪70年代，一直到现在都被广泛应用，作为一种通用类型的语言，C语言提供了许多低级处理的功能，可以在很多个平台上应用。这种语言简洁灵活，同时也有模糊和语法混乱的缺点。在普通的生产代码中，为了增加编码的可读性和可维护性，软件工程师会努力减少这种混乱。计算机程序员对代码的审美一般都是以简洁、可读性高而且高效为标准。

但是自1984年以来，IOCCC（国际C语言混乱代码大赛）要求所有参赛者摒弃上述审美标准，不要编写简练、优雅、没有意义的代码。IOCCC程序员重新解释了这种语言，它就是一种完全不同类型的娱乐场。为了尽可能编写出最令人困惑的、最违反常情的C语言程序，每个参赛者都要利用C语言不寻常的特性。

IOCCC比赛已有30多年的历史，在众多的参赛者和获胜者中，很多人设计的代码非常难理解，就连解释起来都十分困难。在比赛中，空格符的使用非常普遍（C语言编辑者忽略空格、换行符、制表符等），很多参赛作品看起来就像一首“图像诗”，它们的指令、变量以及预处理指令都采用了编码运行程序的物理形态。不管你是否曾给计算机编程过，都会更青睐一件更为精致深奥的参赛作品。以下是布莱恩·维斯特利的作品，他是1990年该比赛的获胜者：

```
char*lie;

double time, me=!0XFACE,
```

```
not; int rested, get, out;

main(ly, die) char ly, **die; {

signed char lotte,

dear; (char) lotte-;

for(get=!me;; not){

1-out & out ; lie;{

char lotte, my= dear,

**let= !!me *1not+ ++die;

(char*)(lie=
```

显然，这是两个情侣之间表达不满的信件，他们的名字分别是查理（Charlie）和夏洛特（Charlotte）。阅读上述内容可能会有一点点困难，因为在正常的语句之间有很多我们不熟悉的C语言字符。但如果作为文学作品，维斯特利的程序至少还能读，就像佩雷克、蒙特福特和吉莱斯皮创作的回文诗一样。

这个程序充分利用了C语言的关键词和语法，因此查理和夏洛特之间的这两封信也可以被看作是编码。例如，第一行把一个字母数字混合变量（char*是一个指示字，指向大量字符或者字母）叫作lie。

不幸的是，查理和夏洛特最后的结局并不美好（“get-!out; if（not-） goto hell;”），不过当这个程序编好运行时，却非常有趣。

有一个古老的仪式叫作雏菊爱情预测，即一个人手拿一朵花，撕一个花瓣说一声“他（或她）爱我”，再撕下一瓣说“他（或她）不爱

我”，循环往复，直到所有的花瓣都被扯掉。在撕下最后一片花瓣时，你所说的就预示着你爱人对你的情感。维斯特利设计的程序就模仿了雏菊爱情预测。当你运行这个程序时，告诉程序你手中花瓣的数量，它在整个运行过程中，传回“爱我”或者“不爱我”的报告。

分开来看，无论是格式奇怪的源代码，还是计算机上多余的程序操作（更不要提输出实际的内容了）都没有任何的新奇之处。但是就像《厨艺大战》中的参赛者利用指定的荒谬食材烹饪出可吃的食物会让我们感到高兴一样，当在它所有的寄存器上获得体验时，维斯特利的程序也会带给我们意想不到的快乐。该程序表明，在如此狭小的空间内同时做很多事情是可能的：它既是一个关于爱的电脑程序，也是一种对爱情诗新形式的探索。

在一篇计算机编程美学的文章中，迈克尔·迈替斯和尼克·蒙特福特把这种技术称为“多重编码”。多重编码在复式寄存器上清晰可辨，非常有意义：它既暴露了C语言语法的混乱性，又是一部微型小说、雏菊爱情预测和浪漫爱情的预测器。而且，每一个寄存器都因为主题和其他元素存在联系，把结果与过程紧密联系在一起。必须得承认，如果是不懂编程的人，理解起来可能有一点点困难，简单来说，喜欢上C语言很难，但一旦喜欢上再想要抛弃它也很难。另外，从传统上来看，电脑编程和浪漫爱情或者性能力毫无关系（在加工维斯特利的源代码时，一些编译器会发这样的信息：“警告：在Main函数中禁用色情描写”）。

澳大利亚天体物理学家戴维·摩根–马尔对“多重编码”做了进一步研究。他没有探索广泛应用的C语言的固有玩法，而是设计了多种全新的“令人费解的程序语言”，原先维斯特利的雏菊爱情预言中具有多层次语义的特征，戴维设计了通用指令组，可以用来制作很多新的程序。在他的创作中，有一种叫作Piet的视觉化程式设计语言，利用影像档案输入。程序从左上方的角落里读取图像，然后根据遇到的颜色的

色调和亮度变化而执行指令。这个程序叫作Piet是因为程序员创作的源代码与德裔美籍画家皮耶·蒙德里安（Piet Mondrian）的几何抽象艺术非常相似。

在摩根–马尔设计的令人费解的语言中，我最喜欢的是“Chef”（大厨），在这种语言中，程序也是菜谱。这听起来还是比较合理的，毕竟，编程和做饭类似：两者都需要一步一步对材料进行加工，前者的材料是数字，后者的材料是食材。计算机编程包括记忆、指令、输入和输出。记忆存储在变量中，输入可以通过键盘、鼠标、磁盘驱动器或者网络来实现，输出则直接通过屏幕或者扬声器进行。在Chef语言中，变量是“食材”，输入是“冰箱”，输出和记忆是“各种各样的碗”以及“烤盘”，指令就是菜谱上的每一个步骤。

例如，你可能会告诉Chef，你的程序需要6块洋葱，然后“6”这个数值就会分配给一个叫作“洋葱块”的变量。稍后，你可能告诉程序“把洋葱块放入搅拌碗”。这将使“洋葱块”的数值（如6）被放进一个叫作堆栈的数据结构中，也就是“搅拌碗”中。所有的代码运算和堆栈数据操作运行都有两层含义，分别和计算机和烹饪有关：加（add）是增加，删除（remove）是减少，划分（divide）是切开，搅拌（stir）代表了转动堆栈，等等。这里有一个“你好，世界！”（hello world！）程序的例子，这是一个十分权威的程序，是每一个程序员在学习一种新语言时都会在初始阶段学习的一个程序。

你好，世界！蛋奶酥

这个菜谱上总是出现“hello world！”字符串，采用的基本上是一种蛮力法。它可以为一个人做很多食物。

食材

72克扁豆

101个鸡蛋

108克猪油

111杯油

32个绿皮西葫芦

119毫升水

114克红三文鱼

100克法国第戎芥末糊

33个土豆

方法

把土豆放入搅拌碗。把法国第戎芥末糊放入搅拌碗。把猪油放入搅拌碗。把红三文鱼放入搅拌碗。把橄榄油放入搅拌碗。把水放入搅拌碗。把绿皮西葫芦放入搅拌碗。把油放入搅拌碗。把猪油放入搅拌碗。把鸡蛋放入搅拌碗。把扁豆放入搅拌碗。把搅拌碗内的食材搅烂。把搅拌碗内的食物倒入烤盆。

在佐治亚理工学院教书的十多年间，我一直让我的学生编写Chef程序，所以我编写过世界上99%的Chef代码（烹调方法代码）。但是要完成这项任务，只编写一个做饭的程序是不够的，最好是使用多重编码，使之可以同时在多个寄存器上运行。每一图层都增加了整体图层的难度、深度、玩法和乐趣。

1.一个读起来像菜谱的程序，而不仅仅是一些奇怪的食谱词汇的集合。

2.一个在计算机上运行后能产生模糊有趣的东西的程序。

3.一个字面主题和菜谱有关的程序。

4.一份遵循厨房烹饪原则的菜谱；一个不会自相矛盾的菜谱。

5.一份菜谱，根据它烹饪，可以做出真实的食物，而不是最后造出一堆厨余垃圾。

6.一份菜谱，输出的是令人愉悦的美食。

这个列表提出的要求远比它看起来的难。如果回顾一下“hello world！”的菜谱，你会发现一些奇怪的地方。101个鸡蛋？32个绿皮西葫芦？出现这么大的数字是因为这个程序采用万国码字符值生成文本（例如，101代表了字母e，而32代表了空格）。聪明的Chef多重编码员必须能够熟练运用菜谱技巧，同时具有烹饪和计算的经验。有时它需要进行一些不必要的烹饪行为，或者重复一些行为，以确保这个菜式同时可以作为一个程序。

下面来看一个成功的多重编码Chef程序，这个程序是由我的一个学生编写的。（在Chef上初试牛刀后，也开始给一些视频游戏编写程序，如《神秘海域》。）

爱尔兰奶油甜点

根据这份菜谱，可以做出适合在派对上吃的、味道不错的甜点，同时，它会显示你输入的任何数字的平方。

食材

1包黄色蛋糕粉

3个鸡蛋，搅成蛋液

12汤匙爱尔兰奶油利口酒

5汤匙油

61片白巧克力

烹饪时间：30分钟

把烤箱调到180℃或者煤气开到4档

方法

从冰箱中拿出蛋液。把蛋液倒入搅拌碗。把黄色蛋糕粉倒入搅拌碗，与蛋液混合，搅拌均匀。然后向碗中倒油，倒入爱尔兰奶油利口酒进行搅拌。搅拌均匀。把碗中搅拌好的东西倒入烤盘。把一罐奶油芝士香草糖霜倒入另一个搅拌碗。把白巧克力碎也放入第二个碗。把第二个碗内的东西融化掉，然后倒入烤盘中。

通过计算机，食谱完成了简单操作——计算了被输入的数的平方，同时烤制甜点（看看他在那里做了什么？）。我经常邀请学生一起做饭，并让他们带来Chef作业，我可以向你保证，约翰的爱尔兰奶油甜点尝起来非常美味（现在，你也可以试一下）。

推至极限

这真是太棒了，但是编写Chef程序、回文、十四行诗或者4k演示有什么意义呢？作为体育教育的一种，这些实践也许会为我们平凡的日常生活提供一些不同寻常而珍贵的模板。但实际上，它们代表了一种深层实践的机会——认真追求界限中的娱乐场的机会。在这样做的过程中，魔术圈内的材料会变得陌生，从背景转变为图像。C语言的语法、菜谱中食材的数量、一本书中单词的选择都是可以直接可视的图像或背景。

另外，带有限制的实践活动还能够锻炼划定界限的条件反射。我们创造娱乐场的活动越频繁，越熟悉娱乐场内的活动，那么在关键时刻需要创建娱乐场时，我们的感觉也会更顺畅。什么时候是关键时刻？嗯，如果你想获得乐趣，如果乐趣是在熟悉的情境中发现新事物，那么只要有限制条件，就会有乐趣。但把限制条件转化成文化现象的实践机会不是随时都会出现的。

推特可能是唯一一个建立在乌力波式写作限制基础之上的、价值数十亿美元的上市公司。推特的使用者可以随时更新消息，但每次发文的长度都不得超过140个字符。这项服务创办于2006年。其中一个创始人叫作埃文·威廉姆斯，他是微博服务Blogger（推特在早期也被称作“微博”）的创建者，还有一个人叫作杰克·多尔西，他对客车和紧急救援车辆的调度路径选择感兴趣，因此尤其偏好短小简练的信息。

2006年，智能手机还没有像今天这么普及——一年之后，也就是2007年，第一代苹果手机才发布。当时和苹果机最为类似的包括黑莓手机和奔迈手机，它们大多还只是为高管或者政府官员收发邮件而服务。短信还是人们主要的交流方式。多尔西认为，在发送“无关紧要的

信息”这件事上，相比于短信交流，通过社交网络发布短信息具有更大的潜在市场。“西南偏南”音乐节可能是世界上规模最大的音乐盛典，现在已经成了硅谷新产品的时尚展示周。2007年的音乐节后，推特开始流行。到2010年，推特的用户每天发送6500万条信息。2013年推特公司上市，不管怎样，推特的话题功能（#）、定位某人的功能（@）以及常规用法已经成为数以千万的推特用户网络生活的重要组成部分。不仅如此，人们在电视上、商店里以及平面媒体上也会使用到推特。

短信已经有了自己的限制条件，推特以此为基础设计是因为其必须如此，没有其他可供选择的方式。SMS（今天我们称其为短信服务）被认为是20世纪80年代无线运营商通过GSM（全球移动通信系统）利用手机收发信息的主要形式。GSM是为声音电话系统而不是文本或者数据而建立的，SMS受限于当时可用的宽带。德国的GSM工程师弗里德黑尔姆·希勒布兰德发明了一种可以容纳160个字符的文本格式，兼顾网络容量和发送一条有意义信息所需要的最小空间两方面的要求。商业性的SMS服务首次出现在1993年，在它发布20周年之际，它每年收发的文本信息量已经达到了8.5万亿次。

多尔西和他的队友以SMS服务中信息最多占160个字符的限制为基础，又删掉了20个字符。随着时间的推移，这140个字符的限制带来了其他约定俗成的用法和限制条件：如“RT”代表“转发推文”（Retweet）；“OH”代表了“偶然听到”（overheard）；“ICYMI”表示“怕你万一错过了某事”（in case you missed it）。因为推特信息140个字符的限制，链接压缩服务实际上已经成为推特上分享链接时的必备服务，如bit.ly和shorturl，推特网址链接的后缀也已经更改成了t.co，其符合数据分析和广告中的字数限制要求，而且便于统计点击量。实际上，现在推特的运行和SMS几乎没什么相似之处了，普通推文就可以负载很多的数据信息，包括用户位置的元数据、发表推文的用户信息、推文中植入的广告或者其他用户曾提到的内容等。

可以说，短信现在基本上已经被其他各种信息服务取代了，包括苹果公司的iMessage、WhatsApp和脸书上的Messenger等，它们都没有长度限制。过去发送短信是非常贵的——每条需要10或20美分，手机主要用于打电话。因此，短信内容一定要尽可能地压缩在160个字符内，一条搞定。而美国和世界其他绝大部分地方不同，发短信和收短信都收费，因此一场不被期待的交流就不仅仅是令人讨厌的短信提示音了，人们还要为此花钱。传统手机键盘只有12个键，导致输入信息很不方便，这也限制了人们发信息的长度和频率，在T9智能输入法发明后，整整一代孩子编辑短信的速度远超打字的速度。

如今则不然。每部手机都配有全键盘，运营商关心的也只有数据传输的速度。信息走的是流量，结算的是流量总和，每条信息的成本极其微小，可忽略不计。如此一来，为了让他人明白我们的意思，我们会尽可能多地发信息。

推特也是一样。珍贵的短信——如文字信息和电报——逐渐被人们遗忘了，包括推文。如果一个想法140个字符说不完，那就多发几篇，因为成本为零。以前大家习惯写长文，现在则乐于把长文分成若干条短信息，如“推特风暴”（tweet storm）。这种形式有点类似于马丁·路德的辩论提纲《九十五条论纲》，为了论证一个问题，标清序号连续发布信息。在推特上，5亿甚至更多用户发布的海量信息使一条信息很快就淹没其中，很难引起注意。德莱克·汤普森发表在《大西洋月报》上的一篇文章对在推文中病毒式传播的新闻报道进行了分析，他指出，一篇推文可能有数以千计的人看，但对植入的链接，只有1%的人会点击阅读原文。

换句话说，曾经处于推特服务中心位置的限制条件已经变得越来越不重要了。随着推特从一个想法发展到一个原型，再到最后公司成立，现在已经没有多少人关心盛极一时的短消息发送字数限制，公司高层更关心的是公司上市：证明大肆宣传所设定的估价的合理性、注

册用户、参与人数、广告和投资赞助。但2016年年初，推特公司股票价格低迷，公司高层对股票的担心远超过对推文限制的担心，甚至开始考虑放弃推文140个字符的限制规定。

因此，使用推特的体验与限制性写作的感觉完全不同，而更像其他社交网络。就像商业活动，即使你不想返回，它也会找出各种理由把你一遍又一遍地带回来。关注者的数量促进了价值和私有化指标意义的发展。点赞和转发的数量显示，专门设计的“mentions”功能给人带来一种感觉，麻省理工学院的人类学家娜塔莎·陶·斯卡尔把这种感觉称为“机器区”——一种在沉迷于赌场老虎机的人中常见的麻木催眠状态。今天，你最有可能从推特上收到的一条通知是：希望你更改你的账户密码。

但设计出有更多限制的微博是可能的。比如，你一天只能发送一条推文，你一次只能关注100个人，你永远也看不到有多少人关注你、收藏你或者转发你的消息，你看不到其他任何人（这个限制条件最有可能减少你不停翻看微博空间的次数，翻看微博很多时候是看他人对自己发表内容的看法）。当然，这些限制条件不符合现代科技公司的商业模式，因此，即使现在程序更新速度很快，你也别想看到这些限制条件出现在上面。

但推特并没有从乌力波式的交流娱乐场转变成一个榨取金钱的工具。相反，在其系统内，一组有多层重叠的娱乐场一直在发挥作用——因为娱乐场无处不在。如果我们知道现在正在划定的是哪个魔术圈、我们正在哪个魔术圈内，在选择和占据娱乐场时，我们就能够更好地做出选择。虽然很难，但是它可能就在今天的媒体生态系统内，如果推特的强制性“机器区”的特性吞噬了它写作和交流的限制条件，那么彻底离开推特也是可能的。即使如此，绝不妥协的态度也过于讽刺。当然，彻底离开推特或者脸书是反讽者经常干的事，就像那些因为认为战争罪恶而拒绝服兵役的人一样。

在一篇控诉社交网络正把情感和表情变成企业价值的文章中，批评家卢克·斯塔克和凯特·克劳福德提到了表情符号emoji，这是一系列源于日本的表情符号图标，我们在编辑信息和推文时经常使用，具有极大的商业价值。这些图标让我们想起了默里，他在20世纪70年代一看到这个图像，就发现了它的潜在价值，并说“这张脸就是资本的象征”。卢克和克劳福德最后总结说，这些表情“为我们提供了一种我们以前从未用过的交流方式……但同时也把情感转变成了经济价值”。

如果这是真的，那么什么是不真实的？即使看似无懈可击的娱乐场，如“大厨”程序和乌力波，实际上也只是纯粹的幻想。它们也参与其他界限的划定，也会为了和其他实体——超市和货运物流、宽带和光纤基础设施供应商、势利、对欧盟的亲善态度等事物保持一致而进行自我重组。对同意或者否决的依赖是反讽的另一个症状，犹如一个新的透明塑料罩，把笑脸、推文，或者其他任何正义的、不受腐败影响或者已经无可救药的东西全部圈起来，使其只可远观。

因此，我们更有理由尽可能多地练习画或者重画魔术圈，尽我们所能建立更多的娱乐场。当以前的图像转变为背景时，我们就有机会重新定义它们，认真考虑它们潜在的优势和不足，寻找新的用途。界限不是绝对的，它们只是由一些材料构建出来的。

7 幸福的对立面

正念把我们放在了命运的中心。

但把世界看作自己的世界，反而加剧了反讽的痛苦。相反，我们必须学会尊重事物本身，而无须在意它们的缺陷。

每年3月，游戏开发者大会在旧金山召开，届时有25000多名游戏制作者聚集在旧金山，参加这个一年一度的行业大会。像牙医和保险行业一样，游戏也是一个行业。游戏开发者大会为游戏创造者提供了一个论坛，分享、获取游戏知识。

2010年，在游戏开发者大会上，游戏开发商分裂为两派。一派是“传统游戏开发商”，他们主要制作各种控制台以及休闲游戏，就是我们已经熟悉的“视频游戏”；另一派是“社交类游戏”开发商，他们主要为脸书和其他社交媒体制作游戏。二者之间的分歧由来已久。“开心农场”是美国社交游戏开发商星佳公司（Zynga）开发的一款在脸书上玩的游戏，但随着这个游戏获得巨大成功，这个公司恶劣的态度和自我膨胀让那些一向事不关己高高挂起的游戏开发商突然热衷于捍卫自己的工作，坚称自己的创作是艺术，不容侵犯。

“开心农场”表面上似乎是无害的：你创建一个农场，种植庄稼，养牲畜，在一段时间后收获庄稼或者牲畜，你可以用得到的虚拟利润再次购买庄稼或者牲畜，扩大农场经营。但是星佳公司的公然冒犯是真实存在的：潜在客户开发广告具有诈骗性，鼓励玩家购买或者订阅有问题的服务，用来交换“开心农场”中使用的货币；采用病毒式营销模式，以向你的朋友和熟人群发垃圾短信作为游戏内的激励手段；使用典型的强制性游戏模式，作物成熟后超过一段时间不采摘就会“枯

萎”，迫使玩家围绕游戏预定的时间段安排自己的时间表，这个时间间隔容易让人忘记，但又不足以安排进普通的日程表。这群经常因激发青春期男孩权力幻想而饱受批评的游戏制作者，突然站在了道德制高点上，反对一个初创企业为中产妈妈积极提供带有敲诈勒索功能的模拟卡通农场游戏，在我看来，这是非常讽刺的。要想把一群土匪聚集在一起，没有比出现一个新的土匪更容易的。

当年7月，我的同事耶斯佩尔·尤尔邀请我参加他在纽约大学负责的游戏设计理论研讨会。他给研讨会起的名字非常具有煽动性——“审判社交游戏”。芬兰裔的研究者和社交游戏开发者阿基贾维作为正方，为社交游戏辩护，而我作为反方，批判社交游戏。

当我准备纽约大学的研讨会时，我意识到只有理论可能无法清楚阐述社交游戏——不管是对我、对你，还是对任何人，都是如此。我没有选择从理论的高度夸夸其谈，而是决定根据理论举一个例子。就社交游戏来说，我对我关心的事情制定一些规则可能有助于我阐述它们，再对它们提出质疑。因此我决定制作一个游戏，尝试挖掘出社交游戏的精髓。

于是有了这款叫作“点奶牛”的游戏，这是一款在脸书上玩的社交游戏。在游戏完成后的一年半间，我所有的时间都用在玩这个游戏上。这个游戏本身很简单。只有一只可爱的奶牛图片，玩家需要每隔6个小时点击一次奶牛，每点击一次会得到一个点击积分。在这个游戏中，玩家可以通过给朋友一块“草地”邀请朋友加入，这在当时的脸书上是非常常见的。在草场中，如果玩家点击了同一个操场中玩伴的奶牛，在那个牧场中的所有玩家就都会得到一个积分。玩家们可以购买叫作“mooney”的游戏币，然后利用游戏币购买更多的奶牛或者关闭点击定时器。还有很多规则——非常多，多到令人尴尬——但目前了解的这些足够我们开始游戏了。

不管我愿不愿意，《点奶牛》一下子就成了我设计的所有游戏中最成功的。数以万计的人玩这个游戏，但更多人玩的是这个游戏的创意。在大多数场合中，人们介绍我时总是会叫我“点奶牛哥”。如果现代有某位如荷马一样的人想记住我，那么给我起的绰号一定和奶牛有关。

2010年过去了，2011年开始，我真切体会到了什么叫搬起石头砸了自己的脚，和许多正在玩这个愚蠢的游戏的玩家一样，我也不由自主地沉迷于这个游戏不能自拔。我为游戏添加了一个奶牛馈赠环节；为苹果手机开发了一个应用程序，点奶牛移动版；设计了一个儿童游戏，点奶牛初体验；以及一个名为“点奶牛化”应用程序界面，这个界面在讽刺了日益明显的游戏化趋势的同时，也表示了接受；“奶牛行动”（cow clicktivism）是我和我的意大利游戏设计师朋友保罗·佩代尔奇尼合作完成的，通过它玩家可以进行成套交易，套餐包括：一头痛苦瘦弱的虚拟奶牛和一头真实的奶牛，真实的奶牛将通过乐施被送往第三世界。

终于到了游戏要结束的时候，《点奶牛》游戏已经战胜了我。我在四大洲发布了一个奶牛虚拟现实游戏（一种极端的虚拟寻宝游戏），预示即将到来的“奶牛大决战”。最后一个线索可能在悉尼一个路标的后面，伦敦一家酒吧桌子的底部，或者布鲁克林一家素食面包店布告板的底部，一旦最后一个线索被找到，所有线索集合到一起，就会出现一个巨大的钟。没有人知道它意味着什么，但《点奶牛》游戏的最终对决——大决战开始倒计时。

随后的一年，在《连线》杂志上谈到这个游戏时，资深编辑詹森·坦茨讲述了杰米·克拉克的故事，她是一位军嫂，居住在南达科他州的埃尔斯沃思空军基地。她和一群玩《点奶牛》游戏的人成了好朋友，大家联系密切。“我很少遇见像他们这样喜欢讨论政治、宗教和哲学的人，我喜欢和他们聊天。相比我认识了12年的同学，我更喜欢和这些

在《点奶牛》游戏中结识的朋友聊天。”坦茨最后得出一个结论，一个我不得不接受的结论：“这是热衷于《点奶牛》游戏的人的共同看法，他们把原本索然无味的体验变成了结交朋友和创造的源泉。”他继续说：

“点奶牛”游戏违背了它的设计初衷——讽刺社交游戏，这表明，不管社交游戏设计得多么可笑，它都能够提供有意义的体验。那就是星佳公司的首席游戏设计师布莱恩·雷诺兹所看到的。“伊恩制作了《点奶牛》游戏，也许他自己都感到惊讶，人们竟会这么喜欢它，”雷诺兹评价说，“我们有什么资格去告诉人们他们应该喜欢什么？”游戏应用专家盖布·兹彻曼也驳斥了伊恩对星佳公司游戏的批判。“其中一些玩家可能会觉得《开心农场》游戏肤浅，但多数普通玩家很乐于玩这个游戏，”他说道，“《好汉两个半》是最受欢迎的情景喜剧。虽然很少有人觉得它和《广告狂人》一样好，但观看《好汉两个半》的人们闲坐聊天时还是会说其中的台词。”

在2011年的游戏开发者大会上，我在演讲中就已经愤怒地斥责了这种说法。我的创作被冠上了“屎蜡笔”的称号。在大会上，我把《点奶牛》的游戏玩家比作获得诺贝尔文学奖的尼日利亚诗人沃莱·索因卡。1967年尼日利亚内战爆发后，沃莱·索因卡因为指控战争破坏和平而被逮捕入狱，在狱中，他利用自己所能够发现的一切材料，创作了很多诗歌和戏剧。人类的精神适应性到底有多强才能承受这么多变故？不管人们遭受了多少磨难，他们都可以容忍，他们依然会茁壮成长，化腐朽为神奇。

2011年11月7日晚，终于到了奶牛大决战的时刻。在一个小房间的临时办公桌前，我轻击了几个我几周前设定好的虚拟按钮，然后所有的奶牛都消失了，只剩下一片片空草地。坦茨的解释要比我的好得多：

他们已经欣喜若狂——只剩下一片空草地。玩家仍然可以靠点击草地来获得积分，但是买不到新的奶牛，也没有奶牛发出哞哞的声音庆祝他们获得积分。在某种程度上，这是《点奶牛》游戏最真实的版本——纯理论的、冰冷的游戏机制，没有任何点缀装饰。伊恩说他希望更多的人“把这看作一种结束他们和《点奶牛》关系的邀请”。

但是在狂欢的几个月后，来自不列颠哥伦比亚省的狂热玩家亚当·斯克里文并没有结束这个游戏，他依然在不停地点击他的奶牛曾经在的地方。在奶牛大决战之后，伊恩又增加了一个令人着迷的功能——钻石牛铃，只要玩家点击积分达到100万就可以获得。很多人认为这是个笑话，但是斯克里文说他可以做到。“非常有意思，”斯克里文说，“虽然我们自始至终点击的都是空白，但感觉和正在点击奶牛一样。”

我相信你会发现游戏中的反讽意味。通过一层层的借鉴和包装，游戏变成了关于游戏的游戏，游戏反客为主地评论自己的成功，通过模拟的殉难，游戏变成了献祭的羔羊。游戏表达了我所要表达的批评态度，但我因过于急切以至无法承认，该游戏的特点已经不是单纯的失败或成功可以评判的了。事实表明，情况要比这离奇得多。不考虑我的意图，《点奶牛》这个游戏和其他娱乐场没有什么差别。

当我不再继续研发那个游戏后，还有其他人依然在继续。2013年，尤利安“大脚趾”制作了《点饼干》，这也是一个网页游戏，玩家可以点击饼干然后烤饼干，将饼干烤好后出售，然后购买更多的原料制作更多的饼干。一旦玩家达到一定级别，烤饼干过程进入自动程序，就没必要再点击。游戏会自动烤饼干，速度远超你的点击速度。

“大脚趾”曾发现过《点奶牛》游戏的逻辑结论，这恰恰是我没想到的：一个你甚至都不需要玩的游戏，但人们很喜欢。在一个月内，每天都有20多万人加入“玩”《点饼干》游戏的大军。

还不止如此。不管出于什么原因，这些条件不仅适合一个或者两个点击游戏，而且适合所有这类游戏。《点饼干》不是为人而是为电脑设置的游戏，人只需要在旁边看着（不看也没问题）。还有什么更好的帮人们摆脱社交游戏、应用程序、网剧以及数字生活带来的焦虑和强迫行为的方法吗？最后，这种类型的游戏有了一个新名字——“闲置游戏”。但令我高兴的是，一些人仍然会称之为《点奶牛》。现在，这样的游戏有好几十个，不仅讽刺恶搞了社交游戏，也让游戏创造者在现实中赚到了钱，让创造者可以用这些钱在现实生活中付房贷和购买真实的太妃妲仿真人偶。

听起来很蠢，是不是？《点饼干》《开心农场》、推特、十四行诗或者其他任何东西，当从中发现陌生的事物时就都是如此。这就好像看起来十分愚蠢的背景和图像之间的矩阵定格，一开始看到会震惊，然后被吸引，不可自拔，准备更近距离地观察。愚蠢，但有趣。玩的目的是让事情变得愚蠢，这样你就可以确定它们能做什么、你可以利用它们做什么。人们会感到惊异，也会困惑，甚至会有恐怖的感觉。乐趣中蕴含着惊骇，因为它向我们展示了我们看不到的东西、我们拒绝看的东西以及我们害怕看到的东西。

乐趣和幸福是对立的

我在《点奶牛》这个游戏上并没做错什么。它呈现了我想要的以及我希望它呈现的东西，而且远超我的预期。《点奶牛》这个游戏的意义不在于它是否成功批判了脸书或者《开心农场》，而在于它所带来的意义要比单纯的批判大得多，不管我是否愿意，甚至不管我是否注意到，都是如此。在我们的创造性成果大会上，没有人会在意我们是高兴还是生气，也不会有人在乎我们从沃尔玛超市获得多大的满足。

这和藤麻理惠的想法相去甚远，在她看来，应该把能够激发我们快乐的事物放在我们的周围。这就难怪，和模棱两可的情感相比，她提到的这种快乐会让她的书大卖（扔掉明显不能带来快乐的短袜、短裙、书籍和其他一些不重要的东西）。在过去的200年间，乐观主义和幸福已经取代迷茫成为至理。

积极心理学的开始远早于契克森米哈赖的“心流”学说。现代乐观主义始于19世纪的超验主义运动，其代表人物主要包括拉尔夫·瓦尔多·爱默生和亨利·戴维·梭罗。超验主义者倡导的核心观点是个人主义、自然主义，他们认为理性可以战胜腐朽的社会力量，尤其是宗教和政治。正如爱默生1836年发表的小品文《论自然》中所说的：“尽快使自己的生活遵从心中的纯粹理念，它会向你展示它浩瀚的空间。”这句话被公认为是超验主义运动的最初文本。

19世纪中期，随着工业的繁荣发展和军事力量的强大，人们的意志力似乎变得更坚韧，追求诗意的浪漫的人少了，人们更注重的是实际意义的自力更生。闻名世界的美国牧师、演讲家和作家诺曼·文森特·皮尔在1952年出版了一本《积极思考的力量》，这是最早版本的自助

励志类书籍。乐观主义成为自我实现的预言，一张无法证实但是非常有效、能够对抗一切困难障碍的王牌。成功的人一味追寻乐观前景，把它看作成功必不可少的组成部分；失败的人认为自己失败的原因是不够乐观，在他们看来，积极乐观的心态多多益善。乐观主义创造了一个悖论，类似于心理学家巴里·施瓦茨的“选择的悖论”。就像畅销书作家芭芭拉·艾伦瑞克在她的著作《微笑还是死亡：看积极思维如何愚弄美国和全世界》中说的：“如果乐观主义是积累巨额财富的关键，如果你能够通过积极思考拥有一个乐观的前景，那么失败就没有理由存在了。”

在皮尔那个年代，乐观和幸福还是奇闻逸事，导致人们在随后的几十年里不断探索获得幸福的普遍性方法。但是今天，幸福已经变成一组让一些心理学家和神经学家自以为可以控制的数据。一张由Hyppify网站以广告形式创作的信息图把幸福简化了。该网站的宣传页上写着：“幸福，是一个组合：你对自己生活的满意程度+你每天感觉到的愉悦。”继续向下滚动该网站的页面，读者会非常高兴地发现：40%的幸福是由自己的思想和行为控制的，10%受周围环境影响，而50%由基因决定。基因——现代科学最喜欢打出的一张王牌。

上面引用的大量数据均源自索尼娅·柳博米尔斯基，她是全球著名积极心理学家，著有《幸福有方法》一书。柳博米尔斯基不赞同皮尔和其后继者利用轶事解释积极心理学，她通过临床试验和科学的方法对幸福做出了解释。在她看来，幸福同样少见而具有任意性，需要调查和采访。柳博米尔斯基写道：“我用‘幸福’一词指代快乐、满足或者积极幸福的体验。”随后她又抛出了另一个难题：“学术研究人员更偏爱使用‘主观幸福感’（或者幸福感），因为这个词听起来更科学，而且并不承载历史、文学和科学意义。”如果你认为这个所谓的科学的词就是一种巧妙、华丽的修辞，旨在为它诱人的主题披上色彩斑斓的外衣，那也可以理解。

尼克·布朗是英国东伦敦大学一名默默无闻的硕士生。2013年，他证明另一个颇为流行的关于幸福机制的所谓科学声明的相关数据不可靠。积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克松和马歇尔·洛萨达在《美国心理学家》上共同发表了一篇题为《人类活力的积极影响和复杂动力系统》的文章。该文章指出，人类积极和消极情感之间存在一个简单比例（2.9013：1），这个比例把人分为“积极”的人和“消极”的人。布朗和阿兰·索卡（知名数学家，但因爱开学术玩笑而饱受诟病）共同发表文章对此做了回应，即《复杂动力系统的痴心妄想》。在这篇文章中，他们认为弗雷德里克松和洛萨达所使用的数字就是一个精心设计的数学小把戏，它只不过是一个抽象的数学公式。

不是只有积极心理学者为了自圆其说，扭曲幸福的含义。幸福还总是被认为是可以解决一切困难的“万金油”。在《广告狂人》的第一集中，斯特林·库珀广告公司的创意总监唐·德雷珀这样解释广告生意：

广告建立在一件事上，那就是幸福。什么是幸福？幸福是来自新车的气味，是摆脱恐惧的自由，幸福是一再向你保证“不管你做什么，放手去做吧！”的广告牌。

虽然电视剧是虚构的，但是德雷珀的总结非常到位：在营销中，恐惧是原动力。20世纪20年代，李施德林漱口水的广告完全可以证明这一点。这个广告在描述口腔异味时，使用了医学词汇“口臭”（halitosis）——一种听起来十分可怕的疾病。即使人长得很漂亮，一旦有口臭，也会被敬而远之。幸运的是，李施德林为这种它发明的疾病提供了治疗方法。在随后的10年间，这种产品的销量增加了7倍。

我觉得，相信下列说法没有错，如积极心理学、乐观主义、幸福理论、福祉科学，或者其他任何你喜欢的称呼——毕竟，几千年来，人们已经形成了对满足的解释，人们没有理由为使用了自己发现的有用技巧而感到羞愧。但是如果用科学的方法为自己的这种虚荣心进行

辩解，就有些让人无法理解了。这时的科学方法与励志大师和万金油商人刺激销售的方法别无二致，就像李施德林出售的治疗口臭的漱口水一样。

几乎每一个所谓幸福的科学依据都如一个哲学问题一样引人注目。弗雷德里克松和其他人给出了完美的修辞论证，就像柳博米尔斯基努力选择并解释她的语言证据一样。但是在现实中，科学已经取代了宗教的地位，成为一种判断标准。美国文化历史学者杰克逊·李尔斯在《国家》杂志上介绍了这种科学至上主义带来的结果：

必须承认，这不是一个基于科学方法的观点——耐心权衡实验结果、反向重新构建问题、愿意承认认识论的不确定性。恰恰相反，科学至上主义是19世纪实证主义信仰的复兴，即具体化的“科学”已经发现（或者即将发现）人类所有重要的真理。根据这种观点，精密的测量和准确的计算才是最终解决长期存在的形而上学问题和道德争议的基础。

把自我报告的调查数据以及由这些数据派生出来的模型、数据和比例作为不可磨灭的事实，积极心理学在不经意间掩盖了形而上学和修辞辩证之间有趣的分歧。最好的情况是，我们重新认可仙女保姆的逻辑：幸福让你快乐，为你的幸福多增添一点儿快乐，这样你会更幸福。最糟糕的情况是，我们在人类的体验中完全抹杀掉“玩”，取而代之的是多种品质与成效评估，就像在未来谷歌的某款智能产品或者苹果的cortex应用程序可能发挥作用，它们的传感器、反馈系统和机器学习算法将完善我们未来的体验，与现今流行的“经过验证的”积极心理学原理不谋而合。

幸福科学和积极心理学多数时候都会使我们绕回起点，回到自从功利主义思想出现以来就存在的幸福观点上：追求利己主义成果。不管你把内心喜悦称为幸福、快乐、满足、繁荣还是健康，它将每一个由假设的互动得到的反馈都用于设置对内心喜悦的自我评价标准。

和积极心理学相比，甚至是日本家政女皇藤麻理惠“万物有灵论整理宣言”都让人耳目一新。至少它能说服你为什么应该把袜子熨平整或者把你的野营装备捐献给二手商店，至少她没有求助于某种超自然的力量。但她的指导思想本质上依然是自私的。藤麻理惠问，我如何才能够创造一个最适合我的环境？这个东西对我有什么用？只有一种情况能让一个东西逃脱灭亡，那就是它被认为具有灵魂。袜子没在人们的脚上时，请让它们躺下来休息；把你的破东西拿走，我好放我的东西。

哲学家埃达·嘉思玛把唐·德雷珀广告版本的“摆脱恐惧的自由”与自我欺骗的存在主义者的特征进行了比较：不在运动中走向未来，反而在停滞的状态中寻求保证。最后，藤麻理惠在她那本整理宝典的结尾处表明了相同的态度：“我想象不出比在周围摆满自己喜欢的事物更幸福的事情了。”

乐趣和幸福是对立的。这看起来和我们的直觉认知相反，但当你从幸福的角度而不是玩儿的角度看待事情时，你就会承认乐趣和幸福是相对的了。奥利弗·布克曼是一名记者，他在自己的著作《解毒剂：无法忍受积极思维的人如何获得幸福》中对心理上的痛苦做了证据充分的解释：“享乐适应”是指人们很容易适应令人愉悦的事情，一旦适应后，快乐就会减少直至消失。“不管是像一个电子设备一样的小东西，还是如婚姻一样重大的事情，”布克曼指出，“都会迅速沦为我们生活的背景色。”

布克曼把享乐适应和公元前3世纪的斯多葛学派哲学联系在了一起。斯多葛学派的学者主张与自然保持协调一致，反对过度乐观主义。虽然巴里·施瓦茨从未把自己归到这个学派，但他坚持的最低满意结果的观点其实就是一种斯多葛哲学。他认为一个人要降低对选择结果的渴望，首先必须减少选择的选项个数。爱比克泰德是古罗马斯多葛学派的著名哲学家，他倡导理性哲学。布克曼摘出了爱比克泰德的

一条著名建议，后者的哲学理论标榜理性。下面是从爱比克泰德的《语录》中摘取的经典例子：“当你在某事中感到快乐时，给自己相反的印象。例如，当你亲吻你的孩子时说‘你明天会死’，或者对你的朋友说‘明天我们当中会有一个人死去，我们将再也看不到彼此’，这样做会带来什么伤害？”

布克曼使用背景色一词来描绘享乐适应绝非偶然。当某个东西变成背景时，即使我们的经历体验依然要依赖它，我们也不会注意到它了，因而我们从中获得的快乐就会随之减少。只有让它们成为图像，我们才能够再次看到它们，开始从全新的角度欣赏它们。这种欣赏就是爱比克泰德上面所说的那个令人吃惊的建议。为了防止对快乐的视而不见，让父母想象孩子即将死去。爱比克泰德建议你围绕着父母亲情迅速建立一个病态娱乐场，目的是以全新的视角重视这种亲情。

我们可以通过玩的机制，深入探讨乐趣，进而对斯多葛学派的陌生化理论进行重新思考。通俗点儿来说，如果我们不考虑乐趣、快乐、幸福或者愉悦，那么把“思考孩子过早死亡”看作乐趣就毫无意义了。但是相反，如果乐趣是指发现或者再次发现一个不属于你自身的特点，那么引用爱比克泰德的例子作为一次乐趣练习就不是那么过分了。它的目的不是制造乐趣，而是相反：认识到另一种未实现的可能。在娱乐场内，通过假设失去来进行爱的练习。

任何有孩子或者宠物的人，哪怕是拥有袜子（像藤麻理惠那样的能够带给她快乐的袜子）的人可能都曾有过这样的感觉。观察婴儿睡觉，或者用手抚摸一张最喜欢的椅子的座套，都有可能让你情感迸发，情不自禁地喉咙发紧、眼睛发热。没有人会把这样的情感称为“快乐”，但这个时候用“悲伤”也不合适。这是反讽的对立面，一种对事物毋庸置疑的尊重，承认自己在它面前是渺小的。乐趣不会产生快乐，与乐趣相伴的情感是温情，是爱，是温暖和同情。它标志了与另一个存在的邂逅，如与人、动物、蔬菜、塑料、擎天柱彩饰陶罐的邂逅，

它们不求，也不期待回报，只求一个人在面对它们时能够多多了解它们。幸福和快乐都是自私的，但是玩和乐趣是无私的。

甚至藤麻理惠的“KonMari”整理法也蕴含了一些无私慷慨的快乐。在指导他人进行整理时，在教人判断某种东西是否会带来快乐之前，她提醒大家注意：“仔细看看都有什么。”藤麻理惠重点强调了这个，因为她很清楚这一点的重要性。但是从乐趣而不是快乐的角度来看，整理的目标没有实现。藤麻理惠希望人们通过近距离观察，认真思考自己对事物的情感依赖程度，然后判断其价值。藤麻理惠实事求是的描述可爱、活泼，但很容易让人忽略在不知不觉中发生的事情，有些事物无意间就被处理掉了，如一只凯蒂猫。

世界是物质的，而非精神的

对藤麻理惠的整理魔法还有另外一种解释，这种解释同样来自东方的万物有灵论，支持她号召大家尊重自己关于袜子的观点。约翰·梅达是一名日裔美国人，他不仅是一名设计师，还是一个计算机科学家，曾在麻省理工学院担任教授，并担任过美国著名设计学院罗德岛设计学院的校长。他讨论了日本神道教中任何事物中都蕴含活的灵魂的传统观念。Aichaku是一个日本词汇，对应的汉字是“爱”，在日语中意为“恋恋不舍”。约翰·梅达表明，“恋恋不舍”是一种和事物共生的爱，对事物的这种爱，不是因为它可以做什么，而是因为它自身——它是什么。

东方有灵论有时认为尊重事物仍然会带来破坏。例如，佛教认为依恋（在梵语中是“执念”）是世人苦难的主要原因。佛教认为所有的事情最终都是无常的，依恋永远是一种自欺欺人的行为。为了摆脱依恋，佛教劝诫其信徒要放下事情现在如何，应该或者不应该如何的执念。佛教的祷文和冥想为培养和保持超然心态提供方法，但像体育锻炼一样，必须定期练习才能有所成效。

要想消除反讽，玩和乐趣所提供的物理疗法与佛教和日本神道教所说的精神修行并不一样。如果说有什么区别的话，那就是乐趣是一种和事物互动方式更多元、更复杂的方法。玩不会把不必要的或者无法让你感到快乐的事情从你面前拿走，它会邀请你把你周围的环境看作本质上具有无限意义和可能性的巨大领域。玩和乐趣带来的是一种勇往直前的精神，甚至是一种进攻态度，而这是佛教所无法容忍的。娱乐场是一个我们需要深挖的地方，一个我们把事物（包括我们自己）搅乱、撕成碎片的地方，目的是想看看还能做些什么。它最终不是为了有用，当然，也不一定是为了没有用。

反讽的好处在于它始于一种正确的认知：“一切皆有可能。”幸福论的倡导者增加了一个附注：“……发现潜在可能性的人必然会获得快乐。”然后反讽者们又添加了一条附注：“……但可能性总是存在缺陷。”幸福和反讽结合到一起，就是：内向聚焦，布下一个圈套，妄图通过清除世俗缺陷获取快乐或满足，一旦外部世界证明了焦虑的来源，连化石燃料、糖或者碳水化合物都变得不值得信任。这时，不要说幸福可以提供慰藉，就连幸福曾经承诺的也不太可能兑现了。

幸福论未能兑现承诺并带给人们安乐和舒适，为了解决这个难题，布克曼把目光投向了英国著名哲学家阿兰·瓦兹的观点。20世纪中期，阿兰·瓦兹在把佛教、道教和其他东方主要思想引入西方社会的历程中功不可没。1951年，在皮尔的《积极思考的力量》问世的前一年，瓦兹出版了《不安全的智慧》。他认为，在探索慰藉、宗教和科学问题上，20世纪存在两条显著不同的道路。从那以后，50多年过去了，就选择本身而言，并没有太大的变化，即使后来科学所占的份额有了显著提高，甚至发展到极端科学至上主义看起来越来越像宗教信仰的程度。

瓦兹提供了第三个选项：不在天地之间、自然和精神中做出选择，而是把注意力放在“无常”上，把无常作为指南针。幸福、积极思维、宗教信仰和科学都寻求确定的答案。无论宗教仪式、美德、为进入天国做必要的准备，还是通过弗雷德里克松的积极心理比例推演，满足都被当作一个可以解决的问题，具有确定性。对于瓦兹来说，追求确定性必然包含了一个隐藏的策略：努力把自己和外部世界分开，这样做是为了战胜其他所有物质，无论是通过信仰还是理性思维。

德国哲学家伊曼努尔·康德是启蒙运动的代表人物之一，他认为客体必须符合主体的认知才能形成知识，并自称自己发动了一场哲学领域的“哥白尼革命”。自此以后，在哲学领域，人类就占据了万物、伦理学和美学的核心地位。人类文化能够向不同方向传播发展的共同来

源正是启蒙运动的理性主义，而瓦兹断定这些方向存在缺陷。科学被分成了生物学、物理学和宇宙学，然后又被细化，目的是了解科学的真相，然后利用科学成果更好地为人类服务。宗教通过对理性的全新理解加强了对神的信仰，两者都是通过理性神论（相信理智和自然足以证明神的存在，并不接受超自然的启示，区别于有神论），以及奋起反抗新时代理性的宗教复兴主义来实现的。在上述两种情况下，由于我们在天堂拥有永恒的来生，人类依然对地球拥有绝对控制权，地球上的物质完全任由我们处置。就其本身而言，总的哲学观点认为，理性不能解释外部事物，只能解释经验本身——这就是康德的观点，时至今日，这种观点依然对认识论和形而上学有很大影响，经常出现在民粹主义文化的辩论中。在辩论中，经过文化、宗教、科学和政治的过滤，所有事实存在都变得关系紧张。每一件事情，不管什么，都成了人类意志或者思想意识的表达对象。

法国社会学家布鲁诺·拉图尔把所有的一切——宗教、科学、哲学等都归入现代文明。从文艺复兴人类文化开始分裂起，形成了纯自然和纯文化两个领域，文化和自然彻底被分开。但现代观念认为：事物是自然和文化、人类和世界、社会和个人的混合体。实际上这是一种误解。拉图尔把下列事物称为“参与者”：道路和含氯氟烃、成熟的木材和宜家盒子、全球银行网络和任意飞行撞进飞机发动机的小鸟等。而我们和这样的“参与者”有密切联系。

更糟糕的是，这种现代错觉形成了一个正反馈回路，就像一个“中国指套陷阱”。中国指套陷阱是一个游戏，左右手各出一个手指插入指套两端，当你想往出拔手指时，你越使劲，越拔不出来，手指反而更加深陷。气候变化同样是一个混合物，是人类发展给地球带来的破坏和无数政治、工业和经济情形共同导致的。当我们坚信科学必然战胜自然时，我们最终得到的是更多混合物，更多混合杂交的东西：结束人类开车的历史机器人汽车，实现把我们自己上传到计算机的可以模拟人类意识的超级计算机上。拉图尔倡导“事物的议会”，建议人们接

受事物的混合状态，不要妄想纯粹事物的存在。支持拉图尔的人包括美国哲学家格雷厄姆·哈曼，他对海德格尔的“应手之物”和“在手之物”的观点进行了修改，并将其应用到了我们早期见过的各种物体之间的关系上。在他看来，不仅人类在使用锤子时发现了锤子在坏了之后从“应手之物”转变成了“在手之物”，锤子和钉子、锤子和挂钩、锤子和铁锈之间也存在同样的关系。

这个想法让我们想起了阿兰·瓦兹。当我们感觉不安全时，实际上是希望获得永恒。“我们并没有真正理解不安全，”瓦兹写道，“直到我们意识到，‘我’并不存在。”毫无疑问，这是一个佛教观点，你可能对佛教在新世纪的地位不屑一顾，但是瓦兹和拉图尔以及哈曼表达了同样的主张：人类无法和世界分离，作为世界的一部分，对于其他所有事物，如番茄酱、双桅纵帆船、RAV4S汽车和山谷，我们只不过是另一个事物。

就像布克曼所看到的，人们误把这个世界看作“自己的”世界，这就是反讽的另一种说法。就像把我们自己视为会吸引其他行星的星体一样，我们把意义和满足感引向自身，以为我们值得被区别对待。布克曼说，我们拒绝放弃对这种根本不存在的“我”的信仰。

以上这些在很大程度上解释了为什么我们努力寻找幸福却总是被反讽暗中破坏，得出与我们的期待完全相反的结果。所有的积极思维、所有的确立目标、所有对事物光明的一面的想象和期待、所有让事物听从我们意志的努力，都源于一种把“我们”和那些“事物”分开的假设。但是仔细研究会发现，这种假设完全错误。

在限制条件内，玩能够带给我们发自内心的幸福感。当你围绕某个事物划定一个魔术圈时，你就抱持了一种与现代主义者、自主追求幸福的人、反讽者完全不同的人生态度。不要因为付出了情感，就一定要获得特定心理成果，你要听从系统的安排，就像你划定的魔术圈内的各个其他元素一样。你会成为像那些元素一样的事物，可以被堆

叠、被束缚、转动、跳跃。尝试开动一台鲁布·戈德堡机械，这就是你和其他元素的工作，转动机械手柄开动机器，不是因为它实用，而只是因为想了解它是干什么用的。

通过玩，我们得出了一个期待已久的结论：事物潜在的意义和价值适用于任何事物：关系、自然界、包装商品。意义在于事物本身，而不在于我们。玩不是一种自我表达，也不是一种对自由的追求。玩是一种创造，甚至可以说是一种技艺。通过接受、发明、建造以及重新配置我们周围的材料和概念边界，我们就可以从任何事物中找到新意。虽然之前人们提到了创造——因为有了这种创造，才有了诗歌。虽然不是玩，但是，关于如何在一个世俗的年代里寻找意义，哲学家伯特·德雷福斯和肖恩·凯利得出了相同的结论："工匠的任务不是创造意义，而是培养自己的技能，把已经存在的意义辨认出来。"

在反驳对幸福的狂热崇拜时，奥利弗·布克曼向我们介绍了保罗·皮斯奥。后者是一名神经心理学家，声称绝大多数人对生活"没有足够的敬畏之心"。为了描述沉浸式体验，皮斯奥提出了一个新词"开始"（openture），作为终止（closure）的反义词，这里所说的"开始"指的是沉浸在体验中，而不是拒绝体验。正如布克曼所说的，开始"不是必然的，也不会带来冷静和舒适"，而是"努力克服生活所显示出来的巨大谜团所带来的奇怪的、令人兴奋的舒适感"。

"开始"难道不是玩的另一个代名词吗？在限制条件中，有一条叫作谦逊，它要求我们按照事物的本来面目而不是我们希望的样子对待事物。如果我们希望逃离克制的暴政，创建一种认真对待我们周围的事物、对事物的内容投注更多关注的生活，这样的变化是必须的。

不要在自身上寻找更大的幸福，我们应该做的是给予周围的事物、人和环境更多的尊重，学着接受它们的独特之处，而不是一门心思看他们还缺少什么。在一个环境中，如果其中的内容让我们感到失望，我们就会焦虑，克服这种焦虑最好的方法就是在这个环境中不要

以自我为中心。尽管我们在佛教以及东方相关的一些修行中发现，像神灵感应这样古老的媒介不足以帮助我们处理好挣脱自我和抵抗现代世界的诱惑之间的关系。在我们的世界中，宝马汽车、百吉饼、《开心农场》游戏、《彩虹猫》游戏与各种各样的事物交织在一起，让表面上看起来很简单的放弃依恋这件事变得复杂起来。

我们需要对世俗的世界做出新的承诺，敞开心扉，接受一切事物，接受我们薄弱的意志试图按照自己的希望去塑造的世界以及对此的恐惧和假设。幸福的反面不是痛苦或不幸，而是尊重，是敬畏。即使是你的东西，它也不会一直等着你，每个人都是如此。因此，每一次树林中的转弯，每一次悄悄走近酒吧的高脚凳，每一次浏览在超市两侧货架上摆放的物品，我们都可以发现每一个潜在的合作者都做好了准备，以展示它们的可操控性，或是让你远观，或是让你近距离观察。

结论 与物共生

1954年，在墨西哥阿拉莫戈多附近的霍洛曼空军基地，为了研究飞行员对强大气流的承受力，美国空军约翰·保罗·斯塔普上校坐到了一辆无挡风板的火箭滑橇车上，他发动火箭滑橇，空军基地2000英尺[注]的跑道上瞬间就只剩下了灰尘。在1.5秒后紧急刹车前，他的地面时速达到了每小时632英里。在这个实验中，斯塔普上校承受了40倍的地球引力。

斯塔普上校对负加速度的研究对军用和民用机械都产生了重大影响。除了令人鼓舞的战斗机标准，他还对普通安全肩带和腰带进行了理论和应用研究。斯塔普上校首次使用了碰撞试验假人，大力倡导使用汽车安全带。

我驾车驶离霍威尔磨坊路，进入沃尔玛停车场准备去超市购物，在解开汽车安全带的那一刹那我想起了斯塔普上校。背景是我们赖以生存但又被我们忽略的东西，它们是被称为应手之物的工具，如基础设施，不仅是指港口、高速公路、公路、输电网络和排水沟，还包括安全带和沃尔玛超市。正是因为斯塔普上校做的这一切，我才能够逛超市、储存猫砂和经巴氏消毒的蟹肉罐头，他的功劳不亚于德怀特·艾森豪威尔将军和托马斯·麦克唐纳。如果说罗伯特·摩西（曾任纽约市建设部长）是一名城市建筑师，那么约翰·保罗·斯塔普上校就是城市建设的临时工，虽然很少有人谈论他，但是没有了他，所有的高速公路、城市道路以及小型商场都无法存在。

1954年夏，斯塔普上校教授自愿参与了人体承受力最大值的测验。也就是在这个夏天，在漆黑安静的密尔沃基街道上，一个18岁的

年轻人独自开车回家，路过北区的废品收购站和金属加工车间。当时已经是深夜了。他很年轻，很累，他没有无线广播播放时下流行的歌曲给他提神，所以他在开车时睡着了。虽然他的车的负加速度远远低于斯塔普上校的滑橇，但他还是不小心把车开进了附近的废品收购站，这个人就是我的父亲。

14年过去后，斯塔普上校的安全带成为美国在售汽车的必备品。我父亲的伤情已经恢复了大半，当时他被从挡风玻璃抛了出去，落在了人行道上。车祸后他昏迷了一个月，他醒了过来，但他的眼睛受到了永远的伤害。不是撞击导致了他的视力问题，而是为了拯救他的生命进行的脑部手术给他留下了永远的遗憾。他活了下来，所以才有了我。

很难知道到底发生了什么——也许是手术刀碰到了视神经交叉，也许是当时某个实验程序带来的未知后果，也许是某个无法解释的原因，也许是神灵在作祟。不管复述多少次，这个故事总是带有一定的神话色彩，但注定是个悲剧，没有戏剧中所希望的逆转发生。不管怎样，车祸带给他的结果是一辈子都处于近乎失明的状态，无法通过视觉修复进行校正，因为它的病灶在头盖骨深处，是看不到的。

我感受到了残疾给爸爸带来的各种不便。不得不承认，因为视力不好，很多事他无法完成，比如开车，但是他独立、顽强又有些固执的性格让他坚持不懈地尝试了很多事情。

这既是一种品格，也是一种缺点。也许，具有这种性格的人在选领带时，会坚持选棕色的，不选绿色的；或者去公共厕所时必须去男厕所，而不是女厕所；又或者，尽管不知道我的位置依然会跑向我——也许正是因为那样的性格，他才坚持读完了大学，最后在安全带普及的那一年，他获得了心理学博士学位。很长时间之后，美国才出台了《康复法》和《美国残疾人法》，规定学校须为像他这样的学生提供特别住宿。虽然看不见，但他作为一名临床职业康复心理学家，

工作了30年。虽然，无法清楚地看到外面的世界，他却感知到了他看不到的内心世界。

没有什么是可以轻易获得的，没有什么事物会明显表现出所有的作用，所有事物上面都覆盖着一层神秘的泡沫。

每当在社区街道或者停车场走路时，我和妈妈就会大声提醒爸爸注意路缘石、门前露台、树桩或者其他障碍物，爸爸会一边绕过去一边说着反话：“好的，我看见了，我看见了。”

就好像这是一个游戏，而不是一种工具：像玩一样地数着脚步和台阶，脚步夸张地踩着地，同时这也有助于避开不时碰到的劣质沥青、水泥、树枝或者没被注意到的碎石。

为了可以详细观察感兴趣的东西，爸爸兜里永远放着一个放大镜，但是和神探夏洛克·福尔摩斯使用放大镜的目的不同，我爸爸使用放大镜是为了观察普通事物：六罐装可口可乐的价格、当前电台调频的位置、厨房白色操作台上一片止疼片的位置等。

在餐厅里，妈妈会大声朗读菜单上的一连串菜名（我不得不说太大声了），还包括菜品制作的每一个细节：烤鲈鱼，配有烤土豆、野菌、菠菜、柠檬黄油白沙司；烤三文鱼，搭配全麦芥末奶油汁、煎玉米糕、青豆、嫩煎芝麻菜和烤甜椒；传统菲力烤牛排，配甘布佐拉奶酪、牛肝菌烩饭、芦笋和内比奥罗红酒沙司。

对于一个孩子来说，妈妈念菜单这件事很烦。即使对一个成年人来讲，这也是一件让人讨厌的事情。我父母习以为常的怪癖和顽固行为形成独特的存在，在他们熔岩般炙热的内心深处有套隐藏着的逻辑。作为他们的儿子，我已经非常习惯为他们的行为做解释，也给有幸遇到的对生活心存炽热感情的人指明方向。过去我总是把他们的行

为看作一个累赘、一种缺点——一种慢性的隔离，拒绝或者无法让自己的行为符合社会普通的标准，也许会带来伤害，也许不会。

但是在那种愤怒情绪中，有些变化在潜移默化中进行。作为一个孩子，我的日常生活中进行着一种帕索里尼所说的身体训练。不知不觉地，我长大了，也变得普通。每一天的生活中都有无数个我不得不应对的娱乐场，不管我是否愿意操控场内的诸多内容，它们都将强加于我。但通常的事物和惯例并没有给我带来伤害。现在我以一首描述社会困惑的叙事诗向令人惊讶的、朴素的无限存在致敬：

树根让混凝土变成了高山

未上漆高低不平的楼梯边缘

酒店制冰机上的棕色按钮和包围它们的褐色边框融为了一体

易留水渍的餐具边缘似乎随时都会撞倒咖啡杯

浅色的墨迹在新闻纸上印刷成字

珊瑚虫可以把橘柚和脐橙区分开

暗黑是比普通黑色更黑的颜色

这就是我的身体训练，这些就是我生活中会碰到的东西。相比于速8相机，更多的是牛肉饼口味的品客薯片。

大自然中的事物都蕴含着深刻的谦逊姿态。这种谦逊容易被误认为是庸俗或者贪婪，普通事物容易被看作我们必须筛选出来的瓦砾碎片，或者是在追求美或正义的过程中必须剔除的碎屑。万一是我们做了相反的假设怎么办？如果我们相信甚至是假装相信（如果有必要的话）每个事物都具有从身体和精神上教育我们的功能，就像帕索里尼

所说的那样呢？如果不仅单簧管和相机能做到，成人纸尿裤和可以直接倾倒、储存的泵壶也都可以做到呢？在这种情况下，认真选择我们周围的物体，把它们视作优化意义或美德的方法，无疑是没用的。

我承认，童年的事情我已经忘了，能记得这些是因为我的父亲经常提及其中有趣之事，我也是偶然才想起。几年前，我学会了如何编写“雅达利视频电脑系统”，这是一款传统操控台，在1977年投入市场后，让家庭视频游戏普及开来。在第6章我曾提到过尼克·蒙特福特，他是我的同事，同时也是一名新“乌力波人”。我们两个合写了一本书，介绍在早期视频游戏时期，雅达利硬件设计和它的编码者的创造性实践之间的关系。这个项目要求我们不仅要了解雅达利视频游戏的玩法，还要真正了解雅达利游戏机的工作原理。我们不是要讽刺这个游戏机，而是要把雅达利视作一个值得缅怀的经典：将其作为一个曾经正常运转，时隔40年依然正常工作的机器进行研究。

雅达利游戏机的工作原理和其他电脑都不同。为了能够低成本地制作电视图像和声音，人们为它设计了一个定制芯片，即TIA（电视接口适配器）。TIA的要求非常奇特：程序员不需要一次性准备好电视图片，他们必须修改TIA发送的数据，同时配以电视电子束逐行扫描线运动，在这个过程中，老式的阴极射线管呈现了可视的二维图像。给雅达利游戏编程的过程就像在耕地，而不是画一幅图。

作为批评家和工程师，我和尼克对雅达利在人类创造力和文化中所扮演的角色十分感兴趣，想要了解电脑硬件如何影响游戏设计和审美。在玩雅达利游戏时，你可以看到TIA逐行扫描的逻辑效果：如在《空海战》游戏中逐行扫描目标，或者在《谷仓风暴》游戏中画出一条条的水平线。我们系统地阐述了那个时代流行的游戏机和画面表达之间的耦合，指出了它们对后来游戏设计的影响。

人们制作雅达利游戏机是为了愉悦他人，从这种意义上来讲，它只是一台机器。但一台机器和它的部件也具有一定意义和活力，就像

藤麻理惠的整理法一样。这个系统的部件和输出让我着迷。我发现自己很想知道，一个雅达利机器、一个电视接口适配器或者阴极射线管到底是怎么工作的。

这样的问题听起来似乎很不靠谱，或者说很愚蠢。然而真的很奇怪吗？和认真观察巨型乌龟或者大型喷气式客机真有什么不同吗？和关注商场瓷砖、草坪或其他事物真有什么不同吗？仅仅是迷恋世界上的事物，承认这种着迷，不求回馈，不求掌控，仅仅对事物本身迷恋一直被看作深不可测的事情。不要怀疑任何事物的作用或者价值，至少问问它的作用是什么，认真对待它，承认它存在的合理性可能会成为我们体验的一部分，并能够提升我们的体验。

20世纪70年代，我童年时在家里最常看到的一个场景就是：我爸爸坐在地板上，紧贴着放在木质电视柜内的电视机，仅隔1英寸。那个距离，可以清楚地感受到显像管的静电，就像在你的鼻子上放了一个通了电的特斯拉线圈，产生像小狗舔你鼻子一样的感觉。因为爸爸的视力不好，只有这样，才能看清楚电视，我也曾尝试那样做，结果却发现电视图像被分解成了单个色集电子枪发射出来的红、绿和蓝光线，变成了荫罩模式，光线通过这种模式聚焦在一起。

20年后，在我和尼克的书里，我们介绍了雅达利游戏机。这时，我有了一些新的发现。同电视和电视上的人物以及场景一样，与它相关的每件事物都可以成为一个备受关注的对象，可以是通过胶片或者软件塑造他们的创造者，也可以是观看游戏的人或者操控游戏的玩家。它备受关注并不是因为在高清时代中人们觉得微型管电视的模糊静态图更时尚，也不是因为在《侠盗猎车》游戏盛行的时代欣赏雅达利游戏大同小异的块状结构更流行，而是因为它的显示屏展示出自身结构的魅力。

一个人对这个事实的钻研可以达到什么深度？钻研的目标不是利用它，也不是战胜它，而是要与它进行交流。即使没有人看见，也要

向它致意，承认它的存在。爱比克泰德的枕边死亡愿望没有以人类为中心，而是进一步否定了和遗传学与个人损失之间的关系。只有当我们充分认识到禁锢在塑料透明膜内是不合时宜的，甚至是暴力的时候，才能够抵制反讽的诱惑。

这个过程是通过发现和了解它的限制条件实现的。在雅达利游戏机的例子里，阴极射线管向荧光屏幕发射电子图案，荧光屏发光产生可视图像。这种屏幕影像无法像照片一样瞬间显示，而是在电子枪从屏幕的一边射向另一边发出单条扫描线时显示。因为雅达利游戏机没有图像存储器，所以在显示器显示每一行扫描线的时候，它的程序必须连接处理器和电子枪。

在一开始，对雅达利游戏机的程序员来讲，工作还是比较容易的，在22个处理周期内，只需发射一条一条的扫描线，设置下一行子图、背景数据和颜色即可，电子枪在再次打开前，需要22个处理周期重新设置图片从一端到另一端的位置。但是到最后，创造者需要熟练地通过一条扫描线在中途改变某个东西。

不管该程序是否运行，电子束依然不停地扫描荧光显示器。程序员必须测定微型处理器发出指令的时间，以便一旦一条扫描线扫描一半，就能够对图片做出恰当的修改。为了做到这一点，你要计算一组指令执行所需要的处理器周期的数量，并把那个时间和电子枪同时发射的扫描线上的水平空间数量相匹配。即使只有一个周期出现时间错误也会让整个画面在横向和纵向上显示紊乱，就像视频形式的萨尔瓦多·达利的画作一样，无法看出图像。

处理器周期、无线电频率、行消隐、电子枪、芯片……为了看清这个世界的丰富多彩，有时我们必须选择性地无视另一个世界。我们必须让自己的生活有意义，即使只有一段时间。在一个不同的魔术圈、一个不熟悉的娱乐场中，我们必须精力充沛，目的是锻炼我们将

事物陌生化的能力。在我们能够和任何事物进行交流前，我们首先要能够不带任何反讽心态地面对它。

摄影家史蒂芬·肖尔借助自己的眼睛和相机的分辨率，化腐朽为神奇，带给我们一张张摄影杰作；在《广告狂人》的场景和道具设计中，马修·维纳同样是因为痴迷才成就了经典。普通的事物也可能会有类似的影响，尤其是当我们赋予它们“玩”的力量，不让那种力量最终变成反讽的时候。但在一般情况下，我们似乎无法全身心投入，也无法密切关注细节。我们玩，不是让自己远离这个世界，而是为了参与到这个世界中。

1992年夏，我和斯塔普上校在阿拉莫戈多的国际空间名人堂见面时，他已经82岁了，这位在世的速度最快的人由于过去多次受伤，长期饱受伤痛折磨。我当时是一名营队辅导员，负责辅导那些幻想自己能够碰触真空（或至少曾花上一周的时间考虑真空问题）的孩子们。国际空间名人堂位于萨克拉曼多山山脚，距离斯塔普上校当年驾驶火箭雪橇的实验地点仅有几英里远。名人堂受“双子星计划”启发安装了金色镜面窗户，沙漠炽热的阳光被玻璃反射，倾洒在院子里，就像一辆倾斜的矿车。就在那里，在水泥院子里，停放着斯塔普搭载的Sonic Wind火箭雪橇，它一动不动，被迫退休了。它成了一个纪念物、一种象征，一个承载了地面火箭技术的安迪·沃霍尔的布瑞洛盒（Brillo Box）。

和我父亲一样，斯塔普上校的骨折早就治好了，但是视网膜脱落和连续的血管爆裂导致他的视力明显下降，而交换的战利品是，他突破了人类对速度和气流承受力的极限。斯塔普上校知道那些风险——在最后一次乘坐Sonic Wind火箭滑橇前，他就已经开始练习在黑暗中穿脱衣服，“这样，如果我失明了，我也不会感到无助”。火箭雪橇的终极体验与速度和风险无关，而是与骨折错位以及能否自己扣礼服纽扣有关。

就像真诚会变成蔑视一样，自卑也会变成骄傲。失明会让人失去自信。一切事物都是不稳定的，内心感觉永远无法充分弄清楚外部事物，它只能辨认出万物的荒谬；同样，蔑视把一个人自身的失败和其他事物的真实性混淆。失明就像将背景变成图像的墨水。视角的转换让我们惊讶于我们能够获得这个世界上的任何东西，惊讶于我们只能够感知到部分世界，甚至我们能够描绘出的体验也只有一点点。

但我们抵制这一切。当我们谈论“事物”时，多数时候我们指的是我们大脑中的抽象概念，而不是具体的事物，如烤箱、风或者联合收割机。和幸福一样，事物变成了我们意识中的事物。“事情进展得怎么样？”你问一个朋友。她回答：“我不知道”，“事情很奇怪”，或者“回家的路上遇到了一件奇怪的事儿”，又或者“我最喜欢你做的一件事就是贴心地问候”。

毫无疑问，想法也和荆棘与通道一样，都是事物。第一个映入我们脑海的和事物相关的词迅速成为大事、政事、小事、喜好、情况、活动以及观念，是不是很惊人？对于人类，事件就是如此。我们生活和思考的所有方法，不仅存在于我们的大脑中，还存在于我们周围的世界中，在我们短暂的人生中，在地球上的无数个夜晚里。

但是短暂的生活被形形色色的东西所包围，对事物的反讽导致我们拒绝与它们交流：半块史密斯菲尔德火腿、芝士汉堡口味的品客薯片、Old Spice体香剂、陶瓷桌面、石楠灰毛衣、中间有填充物的金属、城市、草地、葛藤、夜晚、金花鼠和沉默。

是不是问题出在我们讨论的太多了呢？不要去构想由人类的知识、发展、公正、创造力或者幸福构成的世界。我们来想象一个世界，在这个世界中，每一件事都有巨大的潜力，都是合理存在的。每个事物和每个人都值得我们付出比以前更多的真诚。我们周围有无穷多的娱乐场，这不单单是我们的娱乐场，也是为每个人甚至是每个事物准备的娱乐场。正如一生都致力于反讽的戴维·福斯特·华莱士所说

的："我不知道如何以某种方式改变或者摆脱我与生俱来的、固有的默认设置，这个默认设置就是完全以我为中心，从我的视角观察解释每一件事情。"与其说反讽被消除或者终结，不如说反讽也许已经被率真和试探所取代。

皮埃尔·帕索里尼进一步阐述那种率真，即不要故步自封，参与到世界中。他写道："我人生中的第一个影像，是一扇白色的、透明的百叶窗，一动不动，悬挂在窗户上，窗户正对着一条黑暗凄凉的小巷。"但对于有广泛观众的电影制作人帕索里尼来说，因为电影，普通的事物也不再不起眼。普通事物很可能非常令人崇敬。他继续写道："那扇百叶窗让我惊恐，让我心中充满痛苦：不是因为它让我感到危险或者不愉快，而是因为它好似宇宙般广阔。"

宇宙般广阔的东西可能是一扇百叶窗，也可能是芝士汉堡味的品客薯片。为了避开反讽，我们没必要抵制冷酷的物质世界，也没必要把它变成一个装模作样的虚假世界。温柔的抚触是必要的，这是一种非常细致的物理疗法：和事物在一起，与它们交流，给它们机会充分展现自己。保持一分钟的沉默，倾听宇宙的声音，不对事物施加道德主义或者虚无主义束缚，不试图把它看作一个宠物动物园或者一颗"死星"，不在照片分享的程序上囚禁事物，不在时事短评中质疑它，或者只是为了给我们自己的烤炉添加燃料而随意开采它们。

任何人由这种"盲人"养大都会受益良多。与事物和平共处要求我们经常对它们视而不见，这要求我们在面对事物时，不管熟悉与否，都能够拥有一种发现它们新奇之处的能力——不让它们沦为我们的仆人或者障碍。失明、乐趣、玩、边界和限制条件……所有这些都是谦逊的同义词。在真诚和愤世嫉俗之间，在反讽的裂缝中，只要我们不因为事物无法给我们慰藉而去责备它们，我们就能获得安慰。这就是限制带来的快乐和玩的乐趣。别忘了，玩不是做我们想做的事，而是在限定条件下做我们能够做的事。

---

1. 1英尺≈1.305米。——编者注

致谢

我要对艾比、特里斯坦、弗兰纳里和比阿特克丽丝致以真挚的谢意。同时也要感谢：利·亚历山大、罗斯·安德森、道格·阿尔玛托、蒂姆·巴特利特、汤姆·比斯尔、汤姆·勃依索夫、马克思·布鲁克曼、罗勃·卡普斯、希瑟·卓别林、迈克尔·科伦、米娅·康萨沃、卡尔·迪萨尔沃、罗勃·杜宾、梅根·加伯、杰西·詹姆斯·加勒特、古尔德、格雷厄姆·哈曼、拉腊·赫尔默特、戴维·卡尔曼、拉夫·科斯特、艾德丽安·拉弗朗斯、弗兰克·兰茨、亚历克西斯·马德里加尔、罗宾逊·迦叶、尼克·蒙特福特、叶夫根尼·莫罗佐夫、蒂姆·莫顿、本·普莱特、肯尼思·莱因哈德、贝卡·罗森、克里斯托弗·斯卡伯格、詹妮尔·施瓦茨、道格·塞里、杰森·坦茨、克莱夫·汤普森、伊恩·汤姆森、麦肯齐·华克、埃里克·齐默尔曼以及艾瑞克·津纳。